



جامعة ألكلي امند أولحاج - البويرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخوي.

تحت عنوان:

تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي

لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -

دراسة ميدانية للرابطة الجمهورية الأولى - الجزائر -

إشراف الدكتور:

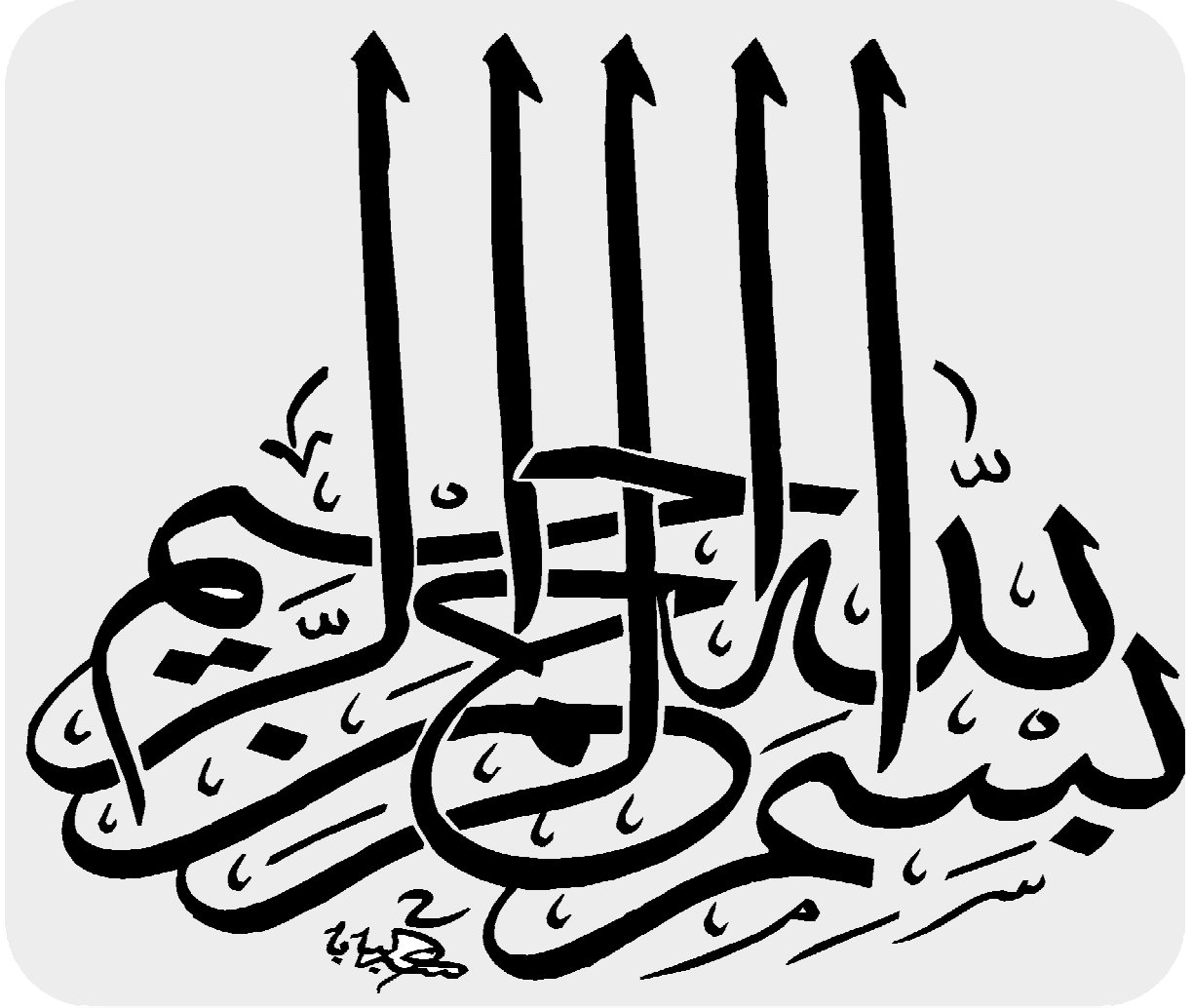
- يوسف فتحي

إعداد الطالبان:

- بوزديلة زهير

- باخور إبراهيم

السنة الجامعية: 2015-2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“ فَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ قُلْ وَلَا
تَعْجَلْ بِرِأْفَاقِ زَعَّانٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ
يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَ قُلْ رَبِّ
زِدْنِي عِلْمًا ”

صدق الله العظيم

سورة طه، الآية 114

شكر و عرفان

أولاً و قبل كل شيء، نحمد الله و نشكره على توفيقه لنا لانجاز هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بالشكر الجزيل و التقدير الكبير إلى الأستاذ المحترم

الدكتور "يوسف فتحي"

لفضله و دعمه لنا في انجاز هذا العمل

كما لا ننسى كل أساتذة كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وعمال الإدارة والمكتبة

كما نتقدم بالشكر إلى مسيري ومدربي ناديي مولودية بلدية البويرة ووافق سور

الغزلان على الإعانة والتسهيلات المقدمة

والشكر موصول إلى كل من كان عوناً وسنداً من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل

إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من عطرت حياتي وأبهجتها
إلى من كانت سند لي في كل شدة
إلى من رافقتني طيلة دربي بدعوات الخير
فأحلى كلمة نطق بها اللسان "أمي الحبيبة" أطال الله في عمرها
إلى من رباني على الأخلاق والعطاء
إلى رمز الفخر والاعتزاز إلى الذي غرس فيا روح العمل و المثابرة
إلى الذي تعب من اجل تربيته وضحى بالكثير في سبيل نجاحي وسعادتي
"أبي العزيز" أطال الله في عمره
إلى من قاسموني مشوار العمر إخوتي الأعمام
إلى جميع الأهل والأقارب
إلى الذي قاسمني مشواري الجامعي و شاركني في انجاز هذه المذكرة
" زوهير "
إلى أصحاب دربي و اخص بالذكر:
حسين "براغ - سعدون - دالي"، أحسن، إسماعيل، بلال شحوط، عمار، علي "مفتوح - لعريبي"
جلول، سفيان، أمين، حسام، إسلام، يوسف.
إلى أصدقاء الطفولة:
بلال، رياض، محمد، عبدو، نور الدين، خالد، مختار، رفيق.... الخ
إلى كل من نسيهم قلبي و لم تنساهم ذاكرتي

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"" وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ اللَّيْلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ""

سورة الإسراء، الآية 24

اهدي هذا العمل المتواضع إلى من عانت وصبرت من أجلي وما زال يتدفق حنانها ليملاً دربي.

إلى التي تعبت من اجل أن تراني رجلاً، إلى التي وأن أهديتها كنوز الدنيا فلن أوفي لها حقها.

.....إلى " أمي العزيزة " أطال الله في عمرها.

إلى من كان يساندني ويمدني بالطاقة وكلما احتجت إليه وجدته يعلمني ويؤازرني.

إلى الذي كان يعلمني كيف أتحدى مصاعب الحياة، إلى الذي جعل مني رجلاً.

.....إلى روح " أبي الطاهرة " رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه.

إلى من رافقتني بدعائها وحبها، إلى التي علمتني الكفاح.

إلى " جدتي " أطال الله في عمرها.

إلى كل إخوتي و أخواتي.

إلى كل الأهل والأقارب..... إلى البراءة بنات أخي: ملاك، آية.

إلى من شاركني هذا العمل "ابراهيم".

إلى رفقاء الدرب: حسين "سعدون، براغ، دالي، شرفاوي، مغربي" إسماعيل بلكيف، يوسف بنتيت ،

علي "مفتوح، لعريبي"، نبيل جاري، عمار بوكروشة .

إلى رفقائي في التخصص: بزاوية سفيان، ازمو جيلالي، قطاف محمد إسلام، زاوي حسام، معلومي

محمد أمين، إبراهيم زغاد، يوسف كبير.....وكل الزملاء تخصص الكرة الطائرة.

إلى كل الأصدقاء: باديس ، مسعود الغربية، يحيى، ياسين، عدنان ، عبدو، زعيم ،حكيم شابوني.

إلى من أحبهم قلبي ونسيهم قلبي.

إلى أسرة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

زوهير

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وعرفان.
ب - ت	- إهداء.
ث - د	- محتوى البحث.
ذ	- قائمة الجداول.
ر	- ملخص البحث.
س	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
09	- تمهيد
المحور الأول: تقدير الذات البدنية	
10	1-1-1- مفهوم الذات.
10	2-1-1- تعريف مفهوم الذات.
11	3-1-1- مفهوم الذات في المجال الرياضي.
12	4-1-1- أبعاد مفهوم الذات.
12	1-4-1-1- الذات الواقعية.
12	2-4-1-1- الذات الاجتماعية.
12	3-4-1-1- الذات المثالية.
13	5-1-1- مفهوم تقدير الذات.
14	6-1-1- نظريات تقدير الذات.

14	1-1-6-1-1- نظرية روزنبرج.
14	1-1-6-2- نظرية زيلر.
14	1-1-6-3- نظرية كوير سميث.
15	1-1-7-7- مستويات تقدير الذات.
15	1-1-7-1- التقدير المرتفع للذات.
15	1-1-7-2- التقدير المنخفض للذات.
15	1-1-8- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.
16	1-1-9- مفهوم الذات البدنية.
16	1-1-10- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية.
17	1-1-11- مكونات اللياقة البدنية.
17	1-1-11-1- التحمل.
18	1-1-11-2- القوة.
19	1-1-11-3- السرعة.
20	1-1-11-4- المرونة.
21	1-1-11-5- الرشاقة.

المحور الثاني: توجهات الدافعية

23	1-2-1- تعريف الدافعية.
23	1-2-2- تعريف دافعية الانجاز.
24	1-2-3- نظريات دافعية الانجاز.
24	1-2-3-1- نظرية حاجة الانجاز.
26	1-2-3-2- محددات نظرية حاجة الانجاز.
28	1-2-3-3- نظرية العزو والتسبب.
29	1-2-3-4- نظرية إنجاز الهدف.
29	1-2-4- توجهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي.
30	1-2-5- أنواع التوجه الرياضي.
30	1-2-5-1- التوجه الرياضي نحو هدف المهمة.
31	1-2-5-2- التوجه الرياضي نحو هدف الذات.
32	1-2-6- أنماط سلوك الإنجاز.
32	1-2-6-1- دافع إنجاز النجاح.
32	1-2-6-2- دافع تجنب الفشل.
33	1-2-7- توجهات الانجاز.

33	1-7-2-1- توجه التنافسية.
33	2-7-2-1- توجه الفوز.
33	3-7-2-1- توجه الهدف.
المحور الثالث: كرة القدم	
34	1-3-1- تعريف كرة القدم.
34	1-1-3-1- التعريف اللغوي.
34	2-1-3-1- التعريف الاصطلاحي.
34	2-3-1- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم.
36	3-3-1- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.
36	1-3-3-1- تطور كرة القدم عالميا.
37	4-3-1- تطور كرة القدم في الجزائر.
39	5-3-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
40	6-3-1- قوانين كرة القدم.
42	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المشابهة للبحث	
44	- تمهيد
45	1-2- الدراسات العربية
45	1-1-2- دراسة سراب شاكر (2006).
45	2-1-2- دراسة هوشيار عبد الرحمن محمد (2010).
47	2-2- الدراسة الأجنبية
47	1-2-2- دراسة بوكري وأن (2006).
47	2-2-2- دراسة كافوسانو ماريا (2007).
48	3-2-2- دراسة كوسميدو إيدوكسيا وآخرون (2013).
49	3-2- الدراسات المحلية
49	1-3-2- دراسة موسى فريد (2004).
49	2-3-2- دراسة زواق أمحمد (2008).
50	3-3-2- دراسة يحي قذيفة (2013).
51	4-2- التعليق على الدراسات.
52	- خلاصة

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

55	- تمهيد
56	3-1- التجربة الاستطلاعية.
56	3-2- منهج الدراسة.
56	3-3- مجتمع الدراسة.
57	3-4- عينة الدراسة.
58	3-5- مجالات الدراسة.
58	3-5-1- المجال البشري.
58	3-5-2- المجال المكاني.
58	3-5-3- المجال الزمني.
58	3-6- متغيرات الدراسة.
58	3-6-1- المتغير المستقل.
58	3-6-2- المتغير التابع.
58	3-7- أدوات الدراسة.
58	3-7-1- مقياس تقدير الذات البدنية.
58	3-7-1-1- مفردات مقياس تقدير الذات البدنية.
59	3-7-1-2- تصحيح المقياس.
60	3-7-2- مقياس التوجيه الرياضي.
60	3-7-2-1- مفردات مقياس التوجه الرياضي.
60	3-7-2-2- تصحيح المقياس.
61	3-7-3- الأسس العلمية للمقياسين.
61	3-7-3-1- ثبات المقاييس.
62	3-7-3-2- صدق المقاييسين.
62	3-8- إجراءات الدراسة.
63	3-9- الوسائل الإحصائية.
64	- خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

66	- تمهيد:
67	4-1- عرض وتحليل النتائج.

72	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
72	4-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
73	4-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
74	4-2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة.
75	4-2-4- مناقشة الفرضية العامة.
77	- خلاصة
79	- الاستنتاج العام.
81	- خاتمة.
83	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
/	- الببيلوغرافيا.
/	- الملاحق.
/	- الملحق 01
/	- الملحق 02
/	- الملحق 03
/	- الملحق 04
/	- الملحق 05
/	- الملحق 06

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان	الصفحة
01	يبين مجتمع البحث	57
02	يبين توزيع العينة حسب الفريق الذي ينتمي إليه	58
03	يبين معامل صدق وثبات المقياسين	61
04	يوضح تقدير الذات البدنية وأبعاد التوجه الرياضي لكل اللاعبين	67-68
05	يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو التنافسية	69
06	يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الفوز	70
07	يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الهدف	71

تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر الرابطة الجهوية الأولى

دراسة ميدانية على ناديي مولودية بلدية البويرة ووفاق سور الغزلان

إشراف الدكتور: يوسف فتحي

إعداد الطالبان: بوزديلة زوهير - باكور إبراهيم

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - للرابطة الجهوية الأولى وذلك من خلال التعرف على العلاقة بين مستويي تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بأبعاده الثلاث (توجه التنافسية، توجه الفوز، توجه الهدف) لدى عينة البحث.

اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (45) لاعب، وتضم العينة فريقين من المجتمع الأصلي، فريق مولودية بلدية البويرة (MBB) والذي يضم (21) لاعب، وفريق وفاق سور الغزلان (ESG) والذي يضم (24) لاعب، ينشطون في الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم، واستخدمنا في الدراسة مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين الكرة الطائرة الذي أعده محمد حسن علاوي، عصام الهلالي وتيمور أحمد راغب والذي قمنا بتكليفه على لاعبي كرة القدم، ومقياس التوجه الرياضي المصمم من ديانا جيل (1993)gill تعريب محمد حسن علاوي، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بأبعاده الثلاثة: التوجه نحو التنافسية، التوجه نحو الفوز، التوجه نحو الهدف، عند مستوى الدلالة (0,05).

من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ضرورة تكوين اللاعبين وفق مناهج عصرية لتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات.
- على المدربين مراعاة جانب الإعداد النفسي لما له من أمر بالغ في العملية التدريبية.
- التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي كعوامل للنجاح وتحقيق أحسن النتائج الرياضية.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

الكلمات الدالة:

تقدير الذات البدنية، التوجه الرياضي، كرة القدم.

تقدير الذات العام وتقدير الذات البدنية يكونان من المظاهر المرغوبة بشدة لدى النفس البشرية، حيث يرتبط تقدير النفس العام بالسعادة والرفاه النفسي، ويعتبر المؤشر الرئيسي على الاستقرار العاطفي، ويلعب التقدير المنخفض للذات دورا خطيرا في الإحباط، حيث يظهر الأطفال والمراهقون الذين لديهم تقدير منخفض لذواتهم عاطفة محبطة، ومن جهة أخرى تم ربط المظهر الجسمي للإنسان مع صحته النفسية والبدنية، فقد قدم لنا "رزنبغ" 1965 أحد تصوراتنا الأولى حول تقدير الذات العام ولقد عرف هذا المفهوم بأنه الموقف الايجابي أو السلبي الذي نملكه حول ذاتنا. (M.Kavussanu, 2007, p111-112)

إن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام، أمثال "ماسلو" maslow " إذ صمم سلم الحاجات، تقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه، وكذلك فروم و روجرز" وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد (أيمن غريب 1994، ص94)، كما وضع العلماء العديد من التعاريف لتقدير الذات إذ عرفه "كوهن" بأنه درجات تطابق مع الذات المثالية و الذات الواقعية، و يقصد بالذات المثالية تلك التي يطمح إليها الفرد، أما الذات الواقعية فهي الذات التي تتفاعل يوميا مع الوقائع، بينما نظر " أرجيل" للتقدير على أنه درجة تباعد بين هذين المفهومين. (أمزيان زوييدة، 2006 ص9)

فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة بين الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد وكفاءته فعندما يكون للأفراد اتجاهات ايجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعا وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو، فتصور وإدراك الفرد لخصائص جسمه وقدراته وتحديد كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة في تعيين ذاته. (أسامة كامل راتب 1997 ص370)

إن المجال البدني هو أحد المجالات التي يستعملها الأفراد لتقييم ذواتهم، لقد طور "مارش" (1989) استبيان وصف الذات (SDQ1-SDQ2-SDQ3) وذلك اعتمادا على نموذج شافنسن ورفقائه سنة (1976).

استعمل مارش هذا الاستبيان لقياس التركيبة الأكاديمية واللاأكاديمية لتصور الذات، حيث يشير مقياسيين من مقاييس هذا الاستبيان إلى القدرة البدنية والمظهر البدني اللذان كما نعلم يكون جزءا من المجال البدني (M.kavussanu 2007 ,p113).

إن اختلاف الشخصية الفردية في المعيار الذي يميل الناس لاستعماله لتقدير الكفاءة والمنعكس على توجهاتهم لها مغزى عميق وارتباط وثيق في تقييم وتقدير الذات، بالنسبة للتوجه من أجل انجاز عمل وشعورنا بتقدير الذات المبني على هذه الرؤيا كله يعتمد على الانجاز الذي يقاس حسب معايير نضعها لأنفسنا لأن الشغل الشاغل للفرد الذي يملك توجه من أجل انجاز المهمة هو التحسن في أداء عمله، وهكذا فإن الحفاظ على تقدير عال للذات و رؤيا ايجابية للكفاءة يكون أكثر سهولة لدى الأشخاص الذين يملكون توجه لإنجاز مهمة وأكثر صعوبة لدى

الأشخاص الذين يملكون توجه نحو إثبات الذات، بالمقابل رؤية الشخص الذي يملك توجه نحو إثبات الذات للكفاءة و تقديره لذاته تعتمد على المقارنة بين أداء الشخص وأداء منافسيه، وهكذا لا يتحكم هذا الشخص في تقدير ذاته، لأن تقدير الذات عند الشخص الذي تتحكم فيه نزعة إثبات الذات بالانجاز الذي يقاس بمعيار المقارنة مع الغير، إذن فإنه صعب بمكان المحافظة على الشعور بالكفاءة والتقدير العالي للذات لدى الأشخاص الذين يملكون توجهها عاليا لتحقيق الذات.

بناءا عليه وللكشف عن الحقائق الكامنة وراء هذا الموضوع جاءت دراستنا هذه كمحاولة لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي، ففي حدود اطلاعنا المتواضع على الدراسات السابقة والمشابهة تم التطرق إلى العلاقة بين متغيرين في البيئة الجزائرية، لهذا ارتأينا ضرورة القيام بهذه الدراسة سعيا للوصول إلى هذه الأهداف ولتحقيق ذلك بدأنا بالفصل التمهيدي و خصص للتعريف بالبحث و الذي يعتبر مدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له من طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث.

حيث قسم البحث إلى جانبين جانبي نظري يضم فصلين:

الفصل الأول: يحتوي على ثلاث محاور

المحور الأول: تقدير الذات البدنية

المحور الثاني: التوجه الرياضي

المحور الثالث: كرة القدم

الفصل الثاني: يحتوي على مجموعة دراسات سابقة و مشابهة.

وجانب تطبيقي و يتضمن فصلين هما:

الفصل الثالث: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

الفصل الرابع: عرض النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات وتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الإشكالية:

يعتبر موضوع تقدير الذات من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك الإنساني هو حاصله خبرات الفرد الاجتماعية وهو إحساس الفرد بذاته فقد ذكرت "مارجريت ميد" "أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه". فالذات عندها ظاهرة اجتماعية ونتاج اجتماعي لا تنشأ إلا في ظروف اجتماعية حيث يوجد اتصالات اجتماعية. وترى أنه يمكن أن تنشأ عدة ذوات تمثل كل منها مجموعة من الاستجابات مستقلة بدرجة أو بأخرى ومكتسبة من مختلف الجماعات الاجتماعية. فقد تنمو لدى الفرد مثلا ذات عائلية تمثل بناء الاتجاهات التي تعبر عن العائلة، وذات مدرسية تمثل الاتجاهات المعبرة عن معلميه وزملائه، وذوات أخرى كثيرة بحسب أوجه النشاط الذي يقوم به الفرد. (حنان حسين هويدي، 1983، ص17)

فتصور الذات أو مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها، كما أنه يلعب دورا هاما في تحقيق الانجاز الرياضي. أما الفرد الذي لديه مفهوم الذات سلبى يتصف بأنه يفترق إلى الثقة في قدراته كلما ضعف تقبل الفرد لذاته، ضعف مستوى توافقه النفسي و بالتالي يصعب تخطي المشاكل والصعوبات التي يواجهها و يتعرض إلى مواقف من الصراع النفسي والتي تؤثر على سلوكه الخاص و مستوى أدائه.

كما تعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات "من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة." (أسامة كامل راتب، 1997، ص370)

إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته، لذا فان "امتلاك الرياضي الثقة بالنفس تشعره بقيمة ذاته وأن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه." (أسامة كامل راتب، 1997، ص173)

و قد أشار "محمد حسن علاوي وآخرون" أن من أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي كالذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث أكد أن مفهوم الفرد لذاته البدنية يوضح بتقديره للصفات البدنية التي يتمتع بها. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص607)

كما أن الميول والرغبات لدى الإنسان تتأثر بشكل أو آخر بحدوث نزعة من التفاؤل والابتعاد عن حالة التشاؤم إذ يشير (علاوي) "إلى أن نزعة الميل إلى التفاؤل هو التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية الجيدة لدى الفرد. (محمد حسن علاوي، 1998، ص70)

حينما يكون لدى الإنسان دافع قوي للحصول على هدف ما فإن الحصول على هذا الهدف الذي يشبع دافعه يعتبر ثوبا أو مكافأة تسبب له الشعور باللذة أو السرور والرضا. والفشل في الحصول على هذا الهدف يعتبر نوعا من العقاب الذي يسبب له الشعور بالألم أو الضيق أو الكدر. والإنسان يميل بطبيعته إلى ما يسبب له اللذة ويتجنب ما يسبب له الألم. (نجاتي محمد عثمان ، 1982، ص52)

حيث يعتقد علماء علم النفس الرياضي بأن الرياضيين المميزين يملكون توجه قوي نحو الفوز بحيث أنهم يستمتعون بالنصر وكذلك يرفضون الهزيمة، يحبون المنافسة والفوز لأنهم يبذلون الجهد الكافي من أجل تحقيق هدفهم. حيث يخضع التوجه نحو الفوز والتوجه نحو الهدف لاختيارات شخصية وتفاعلات أثناء النشاط الرياضي، فنجد أن الرياضيين الذين يملكون التوجه نحو الفوز يريدون الفوز كل الوقت وكذا الابتعاد عن خسارة اللعبة فهم يقيسون نجاحهم بخسارة منافسهم. بينما يضع الرياضيون الذين يملكون نزعة تحقيق هدف معايير يحددونها هم أنفسهم لقياس مدى نجاحهم في الوصول لأهدافهم فهم يركزون على الوصول إلى أهدافهم الشخصية. أما التوجه نحو التنافسية فيؤثر كثيرا على خيار الرياضي للعبة المفضلة لأن الأفراد الذين يملكون روح المنافسة العالية يميلون للمشاركة في الرياضة التي تتيح لهم ذلك، واهتمامنا ينصب على العلاقة بين كل من تقدير الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم والتوجه الرياضي وعليه نصيغ التساؤل التالي:

هل هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية و التوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

ومن خلال التساؤل العام يمكن طرح جملة من التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد علاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو التنافسية؟

2- هل توجد علاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الفوز؟

3- هل توجد علاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الهدف؟

2- الفرضيات:

أ/ الفرضية العامة:

هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ب/ الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو التنافسية.

- توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الفوز.

- توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الهدف.

3- أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب دفعتنا إلى اختيار موضوع البحث تحت عنوان " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" ومن بينها رغبتنا في إنجاز هذه الدراسة، والتي تعتبر دراسة جديدة في مكتبتنا، بالإضافة إلى قلة الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت هذا الموضوع بالأخص وذلك بإعطاء ذات الرياضي أهمية كبيرة لتحقيق أحسن النتائج الرياضية و إبراز دور تقدير الذات في استثارة الدافعية للإنجاز لدى اللاعبين.

4- أهداف البحث:

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية على التوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة بين تقدير الذات البدنية وتوجه الهدف (النتيجة) لدى لاعبي كرة القدم.

5- أهمية البحث:**أ/الأهمية النظرية:**

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول بنتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام، والمساهمة في إثراء المكتبة الجامعية، بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنتهجة المتسلسلة في إعداد البحوث العلمية.

ب/الأهمية العلمية:

تتضح أهمية هذا البحث نظرا لقلّة الدراسات والبحوث التي تناولت موضوع تقدير الذات بالتوجه الرياضي في المجتمع الجزائري، لذا فإننا نأمل أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة، فضلا عن ذلك محاولة الاستفادة من دراسة هذا الموضوع، كما يستفيد من هذه الدراسة المختصين والمهتمين في هذا المجال سواء في المراكز العلمية الجامعية والمؤسسات التربوية والعاملين فيها، من أجل الاستفادة وتقديم الخدمات الإرشادية والنفسية لزيادة تقدير الذات البدنية و التوجه الرياضي، كما تكتسب الدراسة أهميتها باعتبارها تجربة وليدة تهدف لاكتشاف المواهب، تكوينها والاعتناء بها، ويتأمل من نجاحها تخريج رياضيي النخبة في المستقبل.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :**1- تقدير الذات:**

يعرف تقدير الذات بأنه "عبارة عن تقييم شخص لذاته على نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما". (نبيل محمد الفحل، 2000، ص245)

كما يعرف تقدير الذات على أنه عبارة عن "مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال و تصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة، وخاصة الحاجة للاستقلال و الحرية والقبول والنجاح. (مصطفى فهمي، 1987، ص245)

يعرف أيضا بأنه "مجموعة من التقديرات الحسنة و السيئة التي يعطيها الفرد لنفسه التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معه". (هانم عبد المقصود، 1983، ص14)

التعريف الإجرائي لتقدير الذات:

هو شعور الفرد بثقة نفسية يمكن أن تكون ايجابية أو سلبية و هي مرتبطة ارتباطا وثيقا بأفراد المجتمع الذي يعيش فيه ويتعايش معه.

2- تقدير الذات البدنية :

هو تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بأحد الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، 1987، ص616)

التعريف الإجرائي:

هو التقييم الذي يضعه اللاعبون الممارسين لرياضة كرة القدم لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات البدنية لمحمد حسن علاوي.

3- التوجه الرياضي :

يعتبر التوجه الرياضي أحد جوانب توجه الدافعية وهو التوقع العام للاعب الرياضي بحدوث أشياء و أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة في المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص73) وهناك ثلاث أبعاد للتوجه الدافعية الرياضية هي:

- توجه التنافسية: الرغبة في التنافس و السعي للنجاح في المنافسة الرياضية.
- توجه الفوز: التركيز على مقارنة مستوى اللاعب على المنافسين الآخرين.
- توجه الهدف: التركيز على مستوى الأداء الشخصي للاعب الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1997، ص191)

التعريف الإجرائي:

هو التقييم الذي يضعه اللاعبون الممارسين لرياضة كرة القدم لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس التوجه الرياضي لديانا جل Gill (1993) تعريب محمد حسن علاوي.

4- كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا (11)، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافسين في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998، ص 09)

التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تلعب في ملعب طوله ما بين 90 إلى 120 متر وعرضه 45 إلى 90 متر، وعدد اللاعبين في الميدان (11) لاعبا بينهم حارس المرمى لكل فريق، ويديرها (4) حكام حكم رئيسي وحكمين على خط التماس وحكام رابع مساعد، تلعب بواسطة كرة منفوخة يبلغ وزنها 453 غ وهي الرياضة الأكثر شهرة في العالم ويتحكم فيها 17 قانونا.

5- صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.

تمهيد:

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية و الشخصية التي تسود كل البشر، هو دافع الاعتبار فما من إنسان إلا ويهمله أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد كما لا يهنا الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترماً في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط و منها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة و تحمل المسؤولية و السيطرة و الثقة بالنفس ، وبعده مفهوم الذات اتجاهاً يعكس فكرة الفرد عن نفسه و خبرته الشخصية ، أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية يستجيب لها على نحو انفعالي، وأن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الانجاز و التفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي و لم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة و مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة، و احترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته وتوجيهاته الرياضية، إذ يعتبر التوجه الرياضي أحد المواضيع التي يتناولها علم النفس الرياضي، حيث يملك الرياضيون دافعيات مختلفة عند المشاركة في رياضة ما نظراً للاختلافات الفردية ونوع الرياضة نفسها، و يعتبر التوجه الرياضي أحد جوانب توجه الدافعية، وهناك ثلاث أبعاد لتوجه الدافعية الرياضية و هي:توجه التنافسية، توجه الفوز، توجه الهدف.

وفي هذا الفصل تناولنا ثلاث محاور،الأول يتضمن تقدير الذات البدنية، أما المحور الثاني تطرقنا فيه الى توجهات الدافعية الرياضية، فيما تطرقنا في المحور الثالث إلى رياضة كرة القدم.

1-1-1- المحور الأول: تقدير الذات البدنية

1-1-1- مفهوم الذات:

يعتبر مفهوم الذات من المتغيرات الأساسية المرتبطة بالشخصية التي تساعد على فهم السلوك الإنساني وتفسيره، وهو ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته.

حيث نجده قد احتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات. وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وماهيتها، وكانت لهم فيها أبحاث متعددة أدت إلى وجود مدارس متعددة، حاولت كل منها أن تصيغ هذا المفهوم في إطار الفلسفة التي تتبناها ونوع البحوث التي أجرتها. (رشيدة عبد الرؤوف، 1998، ص203)

تعرف الذات بأنه "المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا جسميا وعقليا واجتماعيا في ضوء علاقاتنا بالآخرين وهو قابل للتعديل والتغيير تحت شروط معينة، وهذا المفهوم هو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة ديناميكية". (محمد عبد المقصود علي محمد، 1995، ص56)

كما تعرف بأنه "تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتصميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته". (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص257)

ويعرفه كارل روجرز بأنه "عبارة عن هيئة منظمة من الإدراكات المقبولة من طرف الوعي، وهي مكونة من عناصر أهمها ادراكات الفرد الذاتية لخصائصه وقدراته والإحساسات والمفاهيم بالذات وعلاقاتها بالآخرين والمحيط الخارجي، القيم والمزايا المدركة والمرتبطة بالتجارب والمواقف والأهداف والمثل المدركة، سواء كان لها مكافئ سلبي أو ايجابي". (محمود عبد العليم، 1986، ص07)

كما تعرف أيضا بأنه "المجموع الكلي لادراكات الفرد، وهو بصورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه، وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية، واتجاهاته نحو نفسه، وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه، (صالح محمد علي أبو جادو، 2000، ص154)، وربما يفضل أن يكون عليه ويعرفه نهاد محمد بأنه "الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه وتظهر في علاقاته بالآخرين المحيطين به من خلال سلوكياته وأفكاره ومعتقداته، كما انه مجموعة من الأبعاد التي تشمل جوانب الشخصية". (نهاد محمد احمد، 1999، ص15-16)

1-1-2- تعريف مفهوم الذات:

يعرف مفهوم الذات بأنه "المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائن بيولوجيا واجتماعيا أي باعتباره مصدر للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين أو هو التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل". (فاطمة فوزي عبد الرحمن، 1987، ص10)

ويعرف أيضا مفهوم الذات بأنه "إرادة الوجود ويقصد به تلك القوة الدائمة الدفع والتوجيه والتنظيم لنشاط الإنسان بغية تحقيق وجوده والوصول إلى مستوى مناسب من الإنسانية الكاملة. (عبد السلام عبد الغفار، 1994، ص204)

نظرا للأهمية الكبيرة لمفهوم الذات، فقد اخضع بأبعاده المختلفة لعدد كبير جدا من الأبحاث، ودرست علاقته بأبعاد الشخصية، والذكاء، والتوافق العام والمدرسي وكذلك التحصيل، ويرز من هذه الدراسات عدد من الاستنتاجات التي أصبحت من المسلمات الأساسية في علم النفس، منها على سبيل المثال أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم ايجابي للذات، أفضل توافقا وتحصيلا بشكل عام. (محي الدين توك، 1981، ص71)

1-1-3- مفهوم الذات في المجال الرياضي:

إن من أهم الدوافع البشرية دافع الاعتبار فما من إنسان إلا ويهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد، كما لا يهني الفرد ولا يهدئ حتى يكون محترما في أعين الناس، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والايجابي منها يفيد في تطور مستوى الأداء مما يؤثر في الانجاز والتفوق. (إلهام عبد الرحمن محمد، 1997، ص24)

ويشير فانيك وكراتي إلى أن "تطوير الأداء المهاري يعتمد الآن على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية، ويعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي". (Miroslav Vanek, Bryant J, Cratty, 1970, p217) وأن "تقييم الفرد لذاته يعد قيمة كبيرة في الصراع من أجل الانجاز والتفوق". (Bandura.A, 1982, p122)

ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية أفضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتي مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظرة الرياضي نحو قدراته يزداد كلما أصبح أكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي لارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص623)

حيث يرى "حسين حسن (1998)" أن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة. يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته، وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعا منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة، وأن الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم.

إن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي، فهم يحددون قيمة أنفسهم بقدر تحسن أدائهم الرياضي. هنا يجب التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الأداء، فأحيانا يتم الربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أداء الرياضي باعتباره نوعا من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ينقص ذلك من قيمته لنفسه. (قاسم حسن حسين، 1998، ص432)

وأن هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد، تقول لنفسك " لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل ما يمكن من جهد، فقد لبيت كل متطلبات الحصول على الميدالية الذهبية التي حلمت بها لأكثر من أربع سنوات، لكنني خسرت في السباق، في هذه الحالة سأقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن أشعر بأني فاشل، بل سأقبل ذاتي لأن الذين فازوا لابد أنهم تدرّبوا أحسن مني وأن مؤهلاتهم كانت أكبر من مؤهلاتي". (تيرس عوديشو انويا، 2002، ص71)

1-1-4- أبعاد مفهوم الذات:

تعتبر فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنه عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، حيث يقسم إلى ثلاث أبعاد: (مصطفى فهمي، 1987، ص29)

1-1-4-1- الذات الواقعية:

هي الفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وإمكانياته، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان، ذي قدرة على التعلم وقوة جسمية، وبإيجاز فإنه شخص كفؤ للنجاح وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد ساوره بأنه عاجز أو فاشل، أو أنه قليل الأهمية ضعيف القدرات وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة.

1-1-4-2- الذات الاجتماعية:

تتعلق بفكرة الفرد عن نفسه وفي علاقته بغيره من الناس، فقد يرى في نفسه شخصا مرغوب فيه أو أنه منبوذ من طرف الآخرين، وقد يرى أن قيمه واتجاهاته من الأسباب التي تجعل الآخرين ينظرون إليه بعدم ثقة أو ينظر إليه بعدم احترام، إذ تؤثر الطريقة التي ينظر بها الناس إليه على نفسه لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه.

1-1-4-3- الذات المثالية:

هي نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون، وهذه النظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل، محبوبا أو منبوذا كفؤا أو غير كفء، نجد كل فرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته، فتكون له مثله العليا، قيمه، مستويات طموحه التي يرغب في تحقيقها، وكلما صغر الاختلاف بين الطريقة الفعلية التي ينظر بها لنفسه والنظرة المثالية

التي يتمناها ازدادت في النضج، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان و لديه الثقة بنفسه.

1-1-5- مفهوم تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان، وقد شاع استخدامه في كتب علم النفس والاجتماع، ولقد كتب الكثير عن أهمية الذات، فمفهوم تقدير الذات يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل ويعده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثيراً في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحاً لشخصية السلوك الإنساني أو السلوك الإنساني بوجه عام. حيث يرى "ألپورت Alport" أن تقدير الذات يدخل في كل السمات والجوانب الوجدانية للفرد، ويعتبر البعض أن تقدير الذات الايجابي هام وأساسي جدا إلى درجة أن كل بناءات الشخصية تلعب دورا في تنظيمها، كما يشير جيرجن Gergan" إلى أن تقييم أو تقدير الفرد ذاته يلعب دورا أساسيا في تحديد سلوكه. ويشير "روجرز Rogers" إلى أن الدافع الأساسي للإنسان هو تحقيق الذات وتحسينها. ويقرر "بيكر Becher" أن دافع السيطرة عند الفرد ما هو إلا تعبير عن الحاجة إلى تقدير الذات. ويرى "هاياكاوا Hayakawa" أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة لرفع تقدير الذات. (محمود فتحي عكاشة، 1990، ص10)

كما يعد مفهوم تقدير الذات الإطار المرجعي الذي يعطي القوة و المرونة للسلوك الإنساني. ولذلك فإن أهمية مفهوم تقدير الذات بالنسبة لدراسة علم النفس التربوي من المسلمات التي لا تقبل الجدل. (نعيمه الشماع، 1977، ص185) وأكد "عكاشة" أن العلماء قد استخدموا مصطلح تقدير الذات على أنه " مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه كمحصلة خصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية فهو أقرب إلى مصطلح تقويم الذات من خلال المكونات السلوكية والانفعالية الشخصية"، لذا نجد أن " بونر Boner" (1981) قد أكد على أن تقدير الذات هو الأسلوب الذي يدرك به الأفراد أنفسهم في علاقاتهم مع الآخرين. (محمود فتحي عكاشة، 1990، ص10) وقد عرفه "زيلر Ziller" بأنه مجموع المدركات التي يكونها الفرد عن قيمته الذاتية، وهذه المدركات تكون مرتبطة ومتأثرة بمدركات وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لديهم مكانة معينة لدى الفرد، ففي الإطار الاجتماعي يعتبر تقدير الذات كنتيجة للمقارنة التي يقيّمها الفرد بين ذاته وأشخاص آخرين لديهم مكانة معينة بالنسبة له. (LEcuyer.R,1978,p162) أما " دونالدDonald" فيعرفه انه درجة تقبل الذات. (ليلي عبد الحميد عبد الحفيظ، 1985، ص07)

كما يعرف تقدير الذات بأنه " الميل إلى النظر إلى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة. كما أنه مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها، تستند هذه المشاعر إلى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة وجديرة بالأهمية. (مريم سليم، 2003، ص23)

كما عرف تقدير الذات بأنه عبارة عن تقييم يقوم به الفرد نحو ذاته، فضلا عن كونه تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى تقديره لذاته، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاية. (عبد الرحمن سيد سليمان، 1992، ص103)

كما يعرف في معجم علم النفس بأنه " نظرة الفرد واتجاهاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع، وتشكل توظيفاً وتعديلاً أو انحرافاً في علاقة الفرد بذاته. (فرج عبد القادر طه، 1989، ص138)

نستطيع أن نقول أن تقدير الذات يتوقف على إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته سواء بالإيجاب أو السلب، كما أن خبرات النجاح والفشل لها الأثر البالغ على حكم الفرد على نفسه لأن تقدير الذات يختلف حسب اختلاف الخبرات التي يمر بها كما يختلف حسب الجنس، السن وبعض الظروف الأخرى.

1-1-6- نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات وأهم هذه النظريات هي:

1-1-6-1- نظرية روزنبرج:

حاول دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد، وقد اهتم "روزنبرج" بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه.

1-1-6-2- نظرية زيلر:

ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الأحيان، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييمه لذاته.

1-1-6-3- نظرية كوبر سميث:

تمثلت أعمال "كوبر" في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما: تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة وتقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسو ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد ركز كذلك على الخصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي (النجاحات، القيم، الطموحات، الدفاعات). (صالح محمد علي أبو جادو، 2000، ص153)

1-1-7- مستويات تقدير الذات:

يدل مصطلح تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من ايجابيات وسلبيات، ومدى تقديره لخصائصه العامة، إذ تتضمن تقييما شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية، ويتوقف تقدير الفرد لذاته على حسب العمل الذي قام به، سواء كان سلبيا أو ايجابيا، حيث نجد حسب " كوبر سميث" يشمل تقدير الذات على مستويين هما:

1-1-7-1- التقدير المرتفع للذات:

هو مفهوم ايجابي للذات والذي يتمثل في الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها، و إعطاء كل أهمية لها فمن خلال الدراسة التي قام "كوبر سميث" (1981) على الأشخاص المبتكرين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس تقدير الذات، وجد أنهم أكثر رغبة في القيام بدور نشيط وفعال في المجموعات الاجتماعية، وأنهم أكثر قدرة على التعبير عن وجهات نظرهم، و أقل شعورا بالمتاعب و الخوف، و أقل اضطرابا في شخصيتهم و أقل شعورا بالشك في أدائهم. (جويده أوليسير، 1994، ص38)

1-1-7-2- التقدير المنخفض للذات:

يسمى أيضا المفهوم السلبي للذات حيث يرى "سيد خير الله" (1981) أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفتقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لا يستطيع أن يجد حلا لمشاكله و يعتقد أن محاولاته ستبوء بالفشل، كما يتخوف من المواقف التي يجد نفسه فيها، ويشعر بالإذلال إذا قام بأعمال فاشلة. (سيد خير الله، 1981، ص42)

أما روزنبرج (1969) يرى أن التقدير المنخفض للذات غالبا ما يكون مرتبط بوضعية خاصة منها الإحساس بالفشل، الاكتئاب، مشاعر محبطة وأعراض القلق، كما يتصفون بالخجل والحساسية المفرطة وقلة الثقة بالنفس، والميل إلى العزلة، كما أنهم قل ما يبدون أرائهم أمام الآخرين. (جويده أوليسير، 1994، ص39)

1-1-8- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

يشير "بورن" (1983) أن تقدير الذات هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته، وتقوم هذه التقديرات على القيم التي يعيش الفرد في وسطها والتي يؤمن بها ويتبناها، ثم إن تقدير الذات تحمل معنى تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، وتقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكما ايجابيا أو سلبيا للذات انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص، أو القيم المفروضة من الخارج وتقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثيره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد، وعليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها.

إذن فتقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي وما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد وتصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقدة موازنة. (عبد الحليم ليلي، 1984، ص50)

1-1-9- مفهوم الذات البدنية:

هو تقدير الفرد للصفات الني التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة والضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص616)

تعرف الذات البدنية بأنها" عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة قوة ومرونة ومطاولة والعمل على تتميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها الكرة القدم. (ثائر رشيد حسن، 2005، ص149)

تعرف أيضا" عبارة عن إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية، وهذه الصفة تظهر من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدني خلال أيام التدريب وقدرات الحمل التدريبي الذي تلقاه خلال مراحل التدريب المتعددة، إذ أن اللاعب لديه تصورات عن قدراته البدنية من قوة وسرعة ومطاولة ورشاقة ومرونة وغيرها من القدرات التي تشكل الأساس في تطور الانجازات وبذلك فإنها تسهل تقييم الفرد لنفسه من خلال الشعور البدني بمستوى كفاءته سلبيا وإيجابيا. (عامر جبار السعدي وآخرون، 2005، ص209)

1-1-10- مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

أخذ مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يسير على وفق معايير ودراسات علمية يرمي إلى إعداد الأفراد من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية جميعها، ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية والصفات الحركية (القوة، السرعة، المطاولة، الرشاقة، المرونة) وتشير المصادر والمراجع إلى الاهتمام الكبير للعلماء و الباحثين بموضوع اللياقة البدنية من حيث المفاهيم الفلسفية، والمصطلحات والتعريفات والمكونات، طرائق التدريب، أساليب الاختبارات، القياس، التقويم وغيره، ما هي إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية القدرة البدنية. (محمد صبحي حسانين، 1985، ص335)

حيث تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية والرياضية اللياقة البدنية:"القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهمة ويقظة دون تعب، لا ضرورة منه وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقاولة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ". (عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة، 1991، ص09)

ويرى "كيورتن" اللياقة البدنية بأنها: "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة ولمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد". (محمد صبحي حسانين، 1987، ص62)

كما يعرفها "هارسون" كلارك" (1976) "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة". (أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، 1993، ص12)

أما "بوتشرو برنتس" (1985) يرى أن: "مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكافية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القومية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ". (محمد نصر الدين رضوان، أحمد متولي المنصور، 2000، ص13)

1-1-1-1-1 مكونات اللياقة البدنية:

مما لا شك فيه أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح الرياضي والذي يعتمد أساسا على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة له، حيث اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والنقدم بالمهارات الأساسية وخطط اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا. (محمد صبحي حسانين، 1987، ص62) لذلك لابد من تطوير الصفات البدنية كالقوة و السرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها من مطاولة القوة ومطاولة السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتبادل تأثيرها الوحدة على الأخرى، وعليه فإن تطوير وتحسين وتنمية الصفات البدنية يعني وضع الأساس لتعليم فن وخطط معظم المهارات الرياضية بأسرع وقت ممكن وتعتمد اللياقة العامة على أداء التمرينات التي تؤدي إلى التطور العام للصفات البدنية، أما بناء اللياقة الخاصة عند الرياضي فيعتمد على أداء تمرينات الحصة، حيث أن التمرينات البدنية والألعاب من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وزيادة كفاءة الأجهزة الداخلية.

1-1-1-1-1 التحمل:

هو صفة بدنية أساسية وهامة لأغلب الفعاليات والألعاب الرياضية وتعد من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الرياضي العامة، وتعرف" بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة". (محمد صبحي حسانين، 1987، ص62)

والتحمل يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر باستخدام صفاته البدنية والمهارية والخطية طوال زمن المباراة بايجابية وفعالية بدون أن يظهر عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة. (Taelman René, 1990, p25)

أ/ أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

❖ التحمل العام:

هو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

❖ التحمل الخاص:

يقصد به الاستمرارية في الأداء بالصفات البدنية العالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص98) ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (بطرس رزق الله، 1994، ص516)

ب/ أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الانتزاعي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها كما يعمل على تنمية الجانب التنفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (Taelman R, 1990, p26)

1-1-1-2- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للانجاز. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص199)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش، محمد حسنين، 1984، ص35)

يعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم احمد سلامة، 1980، ص133)

أ/ أنواع القوة:

❖ القوة العامة:

يقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري. (ثامر محسن، واثق ناجي، 1980، ص13)

❖ القوة الخاصة:

يقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدة الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية. أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار، 1978، ص61)

ب/ أهمية القوة:

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، ص33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.
- تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة - الجرأة - العزيمة).
- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.

(Dornhoff, M ,1992 ,p72)

1-1-11-3- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص236) بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

أ/ أنواع السرعة:

للسرعة عدة أقسام وهي:

❖ سرعة الانطلاق:

إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة. (ثامر محسن، واثق ناجي، 1980، ص123)

❖ سرعة الحركة:

نقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة- تصويب الكرة - المحاورة بالكرة- وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

❖ سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها " فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إردادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى وبالتكرار تكون تلك الحركة لا إردادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المكتسب. (ريسان مجيد خريط، 1989، ص65،79)

1-1-1-4- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسير نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمارين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1990، ص318)

أ/ أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

❖ المرونة الديناميكية:

يطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الايجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ويكون ذلك واضحا مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

❖ المرونة السلبية:

يقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم، ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة:

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.

تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد أكبر. (إبراهيم أحمد سلامة، 1980، ص45، 60)

1-1-1-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص57) وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (وجيه محجوب، 1989، ص87)

يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها قدرة اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

أ/ أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

❖ الرشاقة العامة:

هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

❖ الرشاقة الخاصة:

هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي محمود مختار، 1978، ص69)

ب/ أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات، كما تساعده على المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي التقنية. (Jurgen Weinek, 1986, p25)

1-2-1- المحور الثاني: توجهات الدافعية

1-2-1- تعريف الدافعية:

يحاول بعض الباحثين التمييز بين مفهوم الدافع Motive ومفهوم الدافعية Motivation على أساس أن " الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد و بذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشيطة". (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص67) وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهم، " ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع وإن كانت الدافعية هي الأكثر شيوعاً". (عبد الحليم محمود سعيد وآخرون، 1990، ص419-422)

سوف نتطرق فيما يلي لبعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية، حيث عرفها يونغ " أنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفع إلى تحقيق هدف معين" ويرى ماسلو " الدافعية بأنها خاصية ثابتة، مستمرة، متغيرة، مركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي". (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص69) كما عرفت الدافعية " بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن التكيف ممكن من البيئة الخارجية". (محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، 1985، ص94)

عرف الدكتور نبيل السمالوطي الدافع " على أنه حالة داخلية جسمية أو نفسية أو فطرية أو مكتسبة، تثير السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه وتثير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة والإنسانية".

1-2-2- تعريف دافعية الانجاز:

اكتسب مفهوم الدافعية اهتماماً متميزاً من المعنيين بدراسة الإنسان والمتعاملين معه ويرجع ذلك لارتباط الفرد بدوافع متعددة تثيره وتحدده وتوجهه في آن واحد نحو اتجاهات محددة، لذا فقد تم استخدامه لتفسير سلوك الإنسان في محاولة للتنبؤ بذلك السلوك والتحكم فيه، ونقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف". (صالح محمد علي أبو جادو، 2000، ص330) وكذلك نعني بها " الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات و العوائق لتحقيق النجاح في الأداء". (رفعة خليفة سالم، 2000، ص21)

حيث نجد أن أساس عملية دافعية الانجاز هو الاستثارة التي تحدث في سلوك اللاعب أو قد تكون " حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، والميل إلى وضع مستويات مرتفعة

في الأداء والسعي نحو تحقيقها، والعمل بمواظبة شديدة و مثابرة مستمرة". (لورنسا بسطا زكي، 1993، ص87) إذا فدافعية الانجاز عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك اللاعب لمواجهة التحديات الرياضية والتغلب عليها من خلال التصميم و المثابرة لتحقيق المستويات العالية. وعندما ينصب دافع الانجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فإنه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزا على المنافسة بين الأفراد فيكون عادة في هذه الحالة دافعا اجتماعيا. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص117-119)

إن قوة الدوافع للانجاز عند الأفراد تختلف مثلما تختلف النشاطات في طبيعة التحدي الذي تفرضه والغرض الذي تقدمه للتعبير عن هذا الدافع لذا ينبغي أن نأخذ بنظر الاعتبار كل عوامل الشخصية و عوامل البيئة عندما نحاول تفسير قوة دافع الانجاز بالنسبة لفرد معين يواجه تحديا محددًا في حالة محددة يمكن للفرد نفسه أن يكون مدفوعا بصورة أقوى للانجاز في وقت معين قياسا على وقت آخر حتى عندما يكون في معظم الظروف ميالا على وجه العموم لتحقيق منجزات للانجاز أكثر من الآخرين. (هول. ك، لندي. 1971، ص120)

1-2-3- نظريات دافعية الانجاز:

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الانجاز مع بداية الخمسينات وحتى منتصف السبعينات، وقد عبرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الانجاز، ومن بين نظريات دافعية الانجاز تحظى ثلاث نظريات منها بالقبول في المجال الرياضي ويشير إلى ذلك " وينبرج وجولد" (1995) وهي على النحو التالي: (جهاد نبيه محمود عبد المحسن، 2002، ص30)

1-3-2-1- نظرية حاجة الانجاز:

يرى الكثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى " هنري موراي" في بدأ التنظير للحاجة للانجاز ثم تبعه كل من " ماكلياند واتكنسون" ومن هذه النماذج ما يلي:

أ- نظرية موراي Murray (1938):

افترض " موراي" أن حاجة الانجاز كأحد متغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته والتي بلغت 28 حاجة، إذ يرى أن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، التحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها، سرعة الأداء واستقلالية التغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات ومنافسة الآخرين و التفوق عليهم، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة، وقد اعتمد "موراي" في افتراضه على مفهومي القدرة والانجاز، وتمثل القدرة الجانب المعرفي للشخصية بينما يمثل الانجاز الجانب

الانفعالي وهكذا يكمل كل منهما الآخر، وقد استخدم اختبار تفهم الموضوع (TAT) وهو وسيلة اسقاطية يطلب فيها من المفحوص تأليف قصة نتيجة استجابته لصورة ما تعرض عليه ومن خلال الاستجابات يتم الكشف عن رغبات و مخاوف المفحوص.

ب- نظرية ماكلياند (McClelland) (1953):

اختبر "ماكلياند" و زملاؤه حاجة الإنجاز من قائمة موراى للحاجات النفسية أطلقوا عليها الدافع للإنجاز ويعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وحاول إضافة تعريف وظيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل ما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة. (محمود عبد القادر، 1977، ص18) وقد قام "ماكلياند" بتقنين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص التات (TAT) وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية وطرق الملاحظة الميدانية، (ابراهيم قشقوش، طلعت منصور، 1979، ص38) وفي كتابه المجمع الانجازي (1961)، وقدم ماكلياند العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافع الانجاز تتوقف على البيئة، كما أطلق على تصور الدافعية نموذج "الاستثارة الانفعالية" ويتضمن الخاصية الوجدانية للسلوك وتعكس هذه الخاصية مكونين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل.

ج- نظرية أتكينسون (Atkinson) (1957):

استخلص "أتكينسون" من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال ماهية محددات السلوك محاولا إيجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض " أن الدافع للانجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد وينقسم لشقين هما:

✓ استعداد ثابت نسبيا عند الفرد لا يتغير بتغير مواقف الانجاز .

✓ احتمالات النجاح أو الفشل، وجاذبية الحافز الخارجي للنجاح، وقيمة الحافز السالب للفشل .

وعلى ذلك فإنه في حالة تكافئ احتمالات النجاح وحوافزها الخارجية لأكثر من عمل بالنسبة للفرد الواحد فإنه ناتج إنجازه لهذه الأعمال يكون متقاربا، وتؤكد نظرية أتكينسون على "الدافعية المستثارة" وهي دالة لثلاثة متغيرات هي (قوة الدافع الأساسي، توقع تحقيق الهدف، القيمة الحافزة المدركة) ودافعية الاستثارة لدى اللاعب تعني طريقة أدائه ويتوقف ذلك على استعداد و قوة الدافع لديه و إدراكه للتوقعات التي تمكنه من تحقيق الهدف وإدراكه للقيم الحافزة التي يتضمنها الهدف. (ابراهيم قشقوش، طلعت منصور، 1979، ص40-41)

1-2-3-2- محددات نظرية حاجة الإنجاز:

من خلال الافتراضات السابقة ووفقا لوجهة نظر مؤسسي نظرية حاجة الإنجاز حيث يتضح أن أهم المحددات التي تصوغها هذه النظرية تتمثل في: العوامل الشخصية التأثيرات الموقفية، النتائج المتوقعة، المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز. (إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف، 2003، ص46)

أ- العوامل الشخصية:

تشير نظرية الإنجاز إلى وجود دافعين مستقلين لدى كل فرد هما:

✓ دافع انجاز النجاح.

✓ دافع تجنب الفشل.

هذان الدافعان يمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الإنجاز حيث توجدان لدى كل فرد ولكن بنسب مختلفة ولا يوجد ارتباط فيما بينهما، كما توجد اختبارات خاصة بكل دافع على حدا لقياسه، فقياس دافع انجاز النجاح ببعض الاختبارات الإسقاطية كاختبار تفهم الموضوع بينما يقاس دافع تجنب الفشل ببعض اختبارات القلق كاختبار "ماندر وسارسون" للقلق.

ب- التأثيرات الموقفية:

تشير نظرية حاجة الإنجاز إلى عدة تأثيرات موقفية هي:

✓ الاحتمال المدرك للنجاح.

✓ الاحتمال المدرك للفشل.

✓ قيمة العائد من النجاح.

✓ قيمة العائد من الفشل.

توجد علاقة متبادلة بين التأثيرات الموقفية السابقة وعلى سبيل المثال إذا اشترك لاعب ناشئ في منافسة فإن احتمال المدرك للنجاح يكون قليلا في حين أن قيمة العائد من النجاح عند حدوثه يكون كبيرا جدا وعلى العكس إذا تنافس لاعب محترف فإن الاحتمال المدرك للنجاح يكون كبيرا جدا فتكون قيمة العائد من النجاح منخفضة.

ج- النتائج المتوقعة:

تشير نظرية الحاجة للإنجاز إلى إمكانية تحقيق نتائج متوقعة من خلال تفاعل كل العوامل الشخصية والتأثيرات الموقفية وذلك من خلال:

❖ الميل لاقترب من هدف مرتبط بالإنجاز:

يتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هي:

دافع إنجاز النجاح × احتمال المدرك للنجاح × قيمة العائد من النجاح.

ويمثل دافع إنجاز النجاح استعدادا فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الإنجاز أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية تتغير من موقف لآخر و العلاقة بين العاملين عكسية.

❖ الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز:

يتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هي:

دافع تجنب الفشل × احتمال المدرك للفشل × قيمة العائد من الفشل.

ويمثل دافع تجنب الفشل استعدادا فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الإنجاز أما العاملان الآخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية، وهكذا تشير نظرية حاجة الإنجاز لإمكانية التنبؤ بنوعية المواقف الإنجازية المفضلة لدى اللاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز مقابل اللاعب الذي يتميز بدافعية منخفضة للإنجاز.

❖ المحصلة النهائية لدافعية الانجاز:

تشير نظرية الحاجة للإنجاز إلى المحصلة النهائية للسلوك الإنجازي من خلال متغيرين هما:

✓ الميل لاقترب من هدف مرتبط بالانجاز.

✓ الميل لتجنب هدف مرتبط بالانجاز.

والفروق بين المتغيرين السابقين يعطي قيمة سالبة دائما، كما أن المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز هي:

دافع إنجاز النجاح - دافع تجنب الفشل × احتمال المدرك للنجاح × قيمة العائد من النجاح ، مما يشير إلى أن السلوك الإنجازي يعتمد على مدة الميل لاقترب من الهدف أو مدى الميل لتجنب الهدف.

1-2-3-3- نظرية العزو والتسبب:

اعتمدت نظرية العزو على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية وقد ظهرت عدة افتراضات منها ما يلي:

أ- نظرية فرتز هيدر (Fritz Heider) (1958):

افترض "هيدر" في نموده أن الفرد يسعى إلى التنبؤ و فهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، ويشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى "قوة شخصية فاعلية" وهي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة والدافعية والقوة الأخرى هي "القوة البيئية الفاعلة" وهي قوة خارجية وتتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها. (منى مختار المرسي عبد العزيز، 1999، ص20)

ب- نظرية كيوكلا (Kikla) (1972):

اعتمد "كيوكلا" في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو محصلة السلوك الإنجازي وبين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الإنجاز يؤديون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع إنجاز منخفض وذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، وقد أجريت دراسة تجريبية (1984) أثبتت صدق تنبأ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة وإدراك صعوبة الأداء وما هذا الأداء من مثابة وتحمل مظهرين أساسيين لدافع الإنجاز. (عبد الباسط جميل عبد الفتاح، 1999، ص16)

ج- نظرية برنارد وينر (Weiner) (1966):

افترض "وينر" في نموده وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة وقد قام "وينر" (1986) بإعادة افتراضات "هيدر" وصاغها من خلال متغيرين هما وجهة التحكم، الثبات أو الاستقرار، ثم قام بتطوير هذا النموذج (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما الوجهة السببية، إمكانية التحكم ثم قام بتوسيع نموده المعدل (1975) الذي تضمن ثلاث متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزو، دافعية الانجاز والانفعال. (محمد حسن علاوي، 1997، ص308-314)

1-2-3-4- نظرية إنجاز الهدف:

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الإنجازي في ضوء هدف الإنجاز وتبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الإنجاز كبناء متعدد الأبعاد، وتتضح مواقف الإنجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد وكيفية مواجهة متطلبات الموقف.

قدم كل من "ميهر ونيكولاس" (1980) نموذجاً لمحاولة فهم السلوك الإنجازي لدى الناشئ يعتمد على مدى إدراكه للنجاح وال فشل، إضافة إلى توجهات الإنجاز وتم تصنيفها إلى ثلاث توجهات رئيسية هي توجه القدرة، وتوجه المهمة، وتوجه القبول الاجتماعي. (منى مختار المرسي عبد العزيز، 1999، ص22)

1-2-4- توجهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن موقف المنافسة الرياضية سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة لمواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة مع منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغيرها من أنواع المنافسات الأخرى تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضي وهو الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى استخدام "التنافسية" للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

يشير "محمد حسن علاوي" إلى التنافسية بأنها "استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والتميز. (محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص252)

ويعرفها أسامة راتب (1998) بأنها "الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز تلك الواجبات والمهام". (أسامة كامل راتب، 2001، ص157)

وتعتبر الفروق الفردية في توجه الانجاز التنافسي واضحة بين المتميزين في المجال الرياضي وترتبط هذه الفروق بصورة منطقية بسلوك الإنجاز في الرياضة وتبعاً لنظرية دافع الانجاز "أتكنسون" (1974) والطرق المعرفية تشير إلى أن الفرد الذي يتميز بالإنجاز لدرجة كبيرة يبذل ما بوسعه ويسعى وراء النجاح اتجاه معايير الإنجاز ويثابر في مواجهة الفشل وسلوكيات الإنجاز، هذه يجب أن تقود إلى النجاح في الرياضة. (أحمد إبراهيم محمد أحمد خليل، 2001، ص157)

وقد لاحظ بعض الباحثين في علم النفس الرياضي مثل "فيلي Vealey" (1986)، "جيل Gill" وديتر Deeter" (1988) أن هناك توجهين متميزين للإنجاز في الرياضة هما: توجه الأداء وهو يشير إلى هدف الأداء الجيد بالنسبة لقدرة الفرد نفسه، توجه النتيجة وهو الرغبة في الفوز أو الحصول على مركز عال بالنسبة للمنافسين الآخرين. (D.Gill ,L.Deeter ,1988, p191-202)

1-2-5- أنواع التوجه الرياضي:

1-5-2-1- التوجه الرياضي نحو هدف المهمة:

يعرف التوجه نحو هدف المهمة بأنه "توجه الفرد الرياضي نحو السيطرة على المهمة، أو التحسن الشخصي، نتيجة لإدراكه لقدراته وهدف هذه القدرة" إذ يكتشف الرياضي هنا قدراته وكيفية توجه هذه القدرة نحو إنجاز المهام التي بتكلفتها أو يسعى إليها وهذا يعكس بالنسبة للرياضي كفاءة عالية ونجاح شخصي له. (صدقي نور الدين محمد، 2004، ص128)

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعاً نصب عينه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدف بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 1997، ص294)

هذا يعني أن إدراكات النجاح سوف تقوم على مفهوم أقل تميزاً لإثبات قدراته لأنه لا يقارن بين أدائه وأداء اللاعبين الآخرين، وهذا يعني أنه عندما يكون اللاعب متوجهاً نحو الأداء تكون إدراكات النجاح لديه ستقوم على مفهوم أقل تميزاً للقدرة لأنه لا يقارن أدائه بالنسبة للاعبين الآخرين مثل لاعب كرة السلة الذي يكون تركيزه موجهاً نحو أداء مهارة حركية معينة كالصويب على السلة من القفز سوف يكون مهتماً بالتركيز على تحسين مهاراته الهجومية للصويب بدرجة أعلى من تركيزه على مقارنة أدائه للصويب بالنسبة لأداء تصويب اللاعبين الآخرين. (صدقي نور الدين محمد، 1994، ص21)

حيث أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجهاتهم نحو كل من توجه النتيجة وتوجه الأداء في نفس الوقت كما هو الحال بالنسبة للرياضي الذي يشترك في منافسة لرفع الأثقال بهدف الفوز بالمركز الأول وفي نفس الوقت تسجيل رقم جديد له، إلا أن العديد من نتائج البحوث في علم النفس

الرياضي أسفرت على أن معظم اللاعبين قد تكون توجهاتهم إما نحو توجه النتيجة أو نحو توجه الأداء (المهمة). (محمد حسن علاوي، 1997، ص294)

ويشير "أسامة كامل راتب" أن توجيه الناشئ نحو توجه الأداء أفضل من توجه النتيجة حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط وال فشل مادامت الأهداف المطلوب إنجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين، كذلك فإن الناشئ الذي يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل لان إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه ودائما يكون إدراكه لقدراته ايجابيا وواقعيًا بينما الناشئ الذي يقوم بإنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضة لخبرات الفشل لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات اللاعب. (أسامة كامل راتب، 2001، ص171)

1-2-5-2- التوجه الرياضي نحو هدف الذات:

الرياضي في هذا النوع يقيم قدراته على أساس ما يحققه من تفوق على زملائه، فإنه يشعر بالرضا عن نفسه عندما يحقق المركز الأول في بطولة ما، إذ انعكس له ذلك قدرة عالية ونجاحا شخصيا، أما إذا فشل في تحقيق المركز الأول فذلك يعكس له إدراك متحقق لقدراته، فالفرد الرياضي المتجه نحو هدف الذات يرى أن النجاح الشخصي له هو أن يكون الأفضل بالنسبة لزملائه على معيار التحدي للعمل. (صدقي نور الدين محمد، 2004، ص128)

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسين ومحاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان ويشعر بالفخر عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية ولكنه يحزن عندما ينهزم لإدراكه بأنه يملك قدرات منخفضة. وهذا يعني أن ادراكات النجاح لدى اللاعب سوف تشمل مقارنة قدراته الحالية في ضوء مفهوم القدرة كسمة بالنسبة لقدرة اللاعبين الآخرين المشاركين معه في النشاط الرياضي وذلك بهدف إثبات أو إظهار مفهوم أكثر تميز للقدرة فمثلا لاعب كرة القدم الذي يكون منشغلا بتوجه النتيجة سوف يكون أكثر تركيزا نحو إظهار أنه أفضل لاعب ليكون جديرا بمكانة هامة أو متميزة على مستواه مقارنة بمستوى زملائه الآخرين من اللاعبين. (صدقي نور الدين محمد، 1994، ص22)

ويشير "بيرتون Burton" (1993) إلى مشكلتين متعلقتين بأهداف النتيجة أولهما أن أهداف النتيجة لا يمكن التحكم فيها فاللاعب الرياضي لا يستطيع التحكم في قدرة وأداء منافسة وظروف اللعب وقرارات الحكام والقرعة، ثانيهما أن توجه النتيجة يحد من مرونة وضع الهدف فإذا تعرض اللاعب الرياضي لأي ظرف طارئ فإن كل ما هو سهل الحصول عليه قد يصبح غير متاح. (محمد إبراهيم محمد أحمد خليل، 2001، ص19)

1-2-6- أنماط سلوك الإنجاز:

يوجد نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز للناشئ في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالإنجاز تستدعي توقعات انفعالية موجبة بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الماضي وما أحدث من اعتزاز نتيجة لذلك وقد تستدعي هذه الأنشطة توقعات انفعالية سالبة متعلمة من إخفاقاته في الماضي و ما أحدثه من خيبة أمل ومن ثم يتأثر الخوف من الفشل وكذلك الرجاء في النجاح في المواقف المرتبطة بالإنجاز. (ابراهيم قشقوش، طلعت منصور، 1979، ص43)

1-2-6-1- دافع إنجاز النجاح:

يمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة. (محمد حسن علاوي، 1997، ص259) واللاعب الذي يتميز بدافع إنجاز النجاح يبذل جهد لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية وينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته ويكون نتيجة لذلك زيادة الثقة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد، وعندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب وليس من القصور في استعداداته وقدراته، بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق النجاح ويتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادأة و الهجوم وليس الحذر الشديد. (أسامة كامل راتب، 2001، ص258)

ويكون أداءه على مستوى عال من التركيز والالتزام، وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف ويتحمل كافة المسؤولية الشخصية ولا يستسلم أبدا للظروف الضاغطة أو افتقار إلى التقدم. (محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص88)

1-2-6-2- دافع تجنب الفشل:

هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز واللاعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما ينسب فشله لقصور في مقدرته كما انه يعزو نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في مقدرته ويعاني المزيد من القلق حيث ينخفض مستوى أداءه في مواقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيرا في الانسحاب من الرياضة. (محمد حسن علاوي، 1998، ص259)

إن أهداف ممارسة التدريب العقلي هو تكوين لدى اللاعب الصلابة العقلية التي تجعله لا يخاف من اللعب و الوصول إلى الأداء الناجح في المواقف الضاغطة، حيث تشير بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب العقلي ليكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح ويميلوا إلى مواقف التحدي والتي تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف. (محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص93)

وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح ودافع تجنب الفشل لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب و الانسحاب من الرياضة أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصور في عمليات التدريب فإن ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه. (أسامة كامل راتب ، 1990 ، ص91)

1-2-7-1 - توجهات الإنجاز:

ميزت ديانا جيل Gill (1986) ثلاث توجهات لدافعية الإنجاز وهي:

1-7-2-1 - توجه التنافسية:

حيث يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو التنافسية بالرغبة في التنافس و السعي للنجاح في المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسين الآخرين.

1-7-2-2 - توجه الفوز:

حيث يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الفوز بمحاولة الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالبطولات و التغلب على المنافسين، ومحاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

1-7-2-3 - توجه الهدف:

حيث يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين، ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق هدف بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 1997، ص292)

1-3- المحور الثالث: كرة القدم

1-3-1- تعريف كرة القدم:

1-3-1-1- التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER. (رومي جميل، 1986، ص05)

1-3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من (11) لاعب يتضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، ص01)

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك، تم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة (90) دقيقة، أي (45) دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم (15) دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

1-3-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديماً كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم". (إبراهيم علام، 1960، ص60)

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟. (محمود عبده صالح الوحش، 1994، ص08)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين (206) ق.م وسنة (250) ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدماً" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من

الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (مختار سالم، 1998، ص12)

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" "Calcio"، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جميل نظيف، 1993، ص342) ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتكامل برأس القائد الدانمركي. (حسن عبد الجواد، 1984، ص15)

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة (1830م) على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر (1863م).

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة (500) بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها. (Kamel lamoui ,1980,p18)

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام (1831م) بدأت "أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882. (إبراهيم علام، 1960، ص50)

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه

المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

1-3-3-1- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-3-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك. (فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، ص02)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن (250) قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة. (المذكرة الرياضية، 1998، ص06)

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" "KUMARI" منذ (14) قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالنشيو" "CALCIO" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز مابين سنة (1016م) إلى سنة (1042م) بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (ابراهيم علام، 1960، ص32)

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين (1050 - 1075م) بعد الميلاد ويكتبونها "FOOT BALL" ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام(1175م) في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي ابراهيم محمد، 1998، ص11)

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا عام (1314م) من طرف الملك "دوارد الثاني" وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومنقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة (1863م) تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام (1904م) عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام (1920م) اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام (1929م) طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، الأوروغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأوروغواي تنظيم المسابقة الأولى عام (1930م) بمشاركة (13) منتخب (04) من أوروبا و (09) من أمريكا. (حنفي محمود مختار، بدون سنة نشر، ص23)

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت (04-01) لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي "لوصيان لوران" أما أول صاحب بطولة عالمية فهو الأوروغواي على حساب الأرجنتين (04-02).

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة.

1-3-4- تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا، أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام (1962م) مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

1-4-3-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام (1895م) وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي ريس" تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر. (Hamid grien,1990,p37)

غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة "CSC" هو أول نادي أسس قبل سنة (1921م)، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر". (محمد منصور، 1993، ص23)

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك، ولكن السلطات الفرنسية لم تنفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" ببولوغين حاليا، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة (1956م).

وفي سنة (1958م) كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

1-4-3-2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963م) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة (1963م) وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام (1963م) ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر (2-1)، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة (1964م) أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة (1976م). (ب- رضوان، 2003، ص04)

1-4-3-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب

وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر، ففي ظرف (20) سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر... عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة (1978) كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا (1980) ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة (1982) بإسبانيا وسنة (1986) بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00).

أما على الصعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة (1976)، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة (1988) والكأس الأفروآسيوية سنة (1989)، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة (1981) و(1990) وكذا بالكأس الممتازة سنة (1983) وثلاث كؤوس للكونفدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام (2000)، (2001)، (2002) وكأس الكؤوس سنة (1995).

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات (1997)، (1998)، (1999) وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة (1997).

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية. (السعيد خباطو، 1997، ص07)

1-3-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر واستخدام ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاول عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، 1997، ص26، 25)

1-3-6- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة هي:

- ✓ القانون الأول: الملعب "الميدان"
- ✓ القانون الثاني: الكرة
- ✓ القانون الثالث: عدد اللاعبين
- ✓ القانون الرابع: معدات اللاعبين
- ✓ القانون الخامس: الحكم
- ✓ القانون السادس: الحكام المساعدون
- ✓ القانون السابع: مدة المباراة
- ✓ القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب
- ✓ القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب
- ✓ القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف
- ✓ القانون الحادي عشر: التسلسل
- ✓ القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك
- ✓ القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

- ✓ القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.
- ✓ القانون الخامس عشر: رمية التماس
- ✓ القانون السادس عشر: ركلة المرمى
- ✓ القانون السابع عشر: الركلة الركنية

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء خلفية نظرية لهذا البحث، وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور، حيث تناولنا في المحور الأول تقدير الذات البدنية وذلك بإبراز مفهوميها، أبعادها، نظريتها، مستوياتها، أما المحور الثاني والذي تناولنا فيه توجهات الدافعية والذي ضم تعريفا لها، نظرياتها، توجهاتها... الخ.

كما تطرقنا إلى رياضة كرة القدم تاريخ ظهورها وانتشارها، تطورها في العالم عامة والجزائر خاصة وأهم المبادئ والقوانين الخاصة بهذه اللعبة.

ومنه فإن الخلفية النظرية للدراسة ساهمت بشكل كبير في تحديد مسار البحث من حيث جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض وصولاً إلى الفهم الجيد للموضوع بهدف الوصول إلى تمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع.

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث واطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا اطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة الحالية وهي عبارة عن بحوث محكمة ومنشورة في المجالات الخاصة بالمجال الرياضي ورسالات ماجستير، حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات والنتائج المتوصل إليها، ثم التعليق عليها.

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث، ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

الدراسات المشابهة:

2-1-1- الدراسات العربية:

2-1-1-2- دراسة سراب شاكر (2006):

بعنوان "تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ الكرة الطائرة".
أجريت الدراسة في العراق وهدفت إلى:

- درجة تقدير الذات البدنية و المهارية لناشئ الكرة الطائرة .
- العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ الكرة الطائرة.
- العلاقة بين تقدير الذات المهارية وبعض القدرات البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئ الكرة الطائرة.

اشتمل الباب على منهج البحث الذي كان منهجا وصفيا، أما مجتمع البحث وعينته فكانت تضم فرق أندية بغداد المشاركة في بطولة الناشئين للموسم الرياضي 2005 في بغداد، بلغ عدد اللاعبين (60) لاعبا موزعين على الأندية الخمسة المشاركة في الدوري، وتم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة من الخبراء والمتخصصين، كما تم التطرق إلى أهم الوسائل الإحصائية التي يتم من خلالها معالجة النتائج لغرض عرضها وتحليلها.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- كلما زاد تقبل الناشئين لذاتهم البدنية زاد مستوى أدائهم البدني.
- إن قدرة اللاعبين على تقييم ذاتهم البدنية ذات قيمة كبيرة تسهم في أدائهم المهاري.
- إن تقدير اللاعبين لذواتهم المهارية يقود إلى النجاح والتقدم في الأداء المهاري.
- إن تقدير اللاعب الناشئ لذاته المهارية يؤدي الى تنمية الثقة بالنفس والتفاعل مع أعضاء الفريق مما يؤثر في مستوى الأداء.

2-1-2- دراسة هوشيار عبد الرحمن محمد (2010):

بعنوان "تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- قيم تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في القطر العراقي للكرة الطائرة فئة المتقدمين.
- نوع العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في العراق للكرة الطائرة فئة المتقدمين.

- نوع العلاقة بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب لدى بعض فرق الأندية الممتازة في العراق للكرة الطائرة فئة المتقدمين.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملائمة طبيعة المشكلة، اشتملت عينة البحث بعض فرق أندية الدرجة الممتازة للقطر العراقي فئة المتقدمين للكرة الطائرة، استخدم الباحث مقياس تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم الذات البدني، فضلا عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب وذلك من خلال استمارة خاصة بتحليل هذه المهارة، علما بان الباحث وعن طريق عمل الفريق المساعد قام بتحليل المباريات بطريقة الملاحظة المباشرة.

وبعد إتمام عملية الملاحظة و التحليل استعان بعدد من الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني و نسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب للفرق المشمولة في البحث.
- ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية و مهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث.
- ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني و مهارة الدفاع عن الملعب لدى الفرق المشمولة في البحث.

2-2-2- الدراسة الأجنبية:

2-2-2-1- دراسة بوكر وآن (2006):

بعنوان "العلاقة بين المشاركة الرياضية وتقدير الذات في مرحلة المراهقة البكرة."

أجريت الدراسة في كندا وهدفت إلى:

- معرفة العلاقة بين تقدير الذات (المظهر المادي، الكفاءة البدنية) والمشاركة الرياضية، مع اهتمام خاص بالدور الممكن لتقدير الذات البدنية.
- معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية حسب متغير الجنس.
- تكونت عينة البحث من (382) طالبا (167فتيان، 215 بنات) في الصفوف من 5-8.
- أظهرت النتائج ما يلي :
- لتقدير الذات البدنية وساطة في العلاقة بين المشاركة الرياضية وتقدير الذات العامة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات البدنية تعزى لمتغير الجنس.

2-2-2-2- دراسة كافوسانو ماريا (2007):

أجريت الدراسة في بريطانيا وهدفت للتعرف على:

- الآثار الرئيسية والتفاعلية لهدف التوجه على تقدير الذات وتقدير الذات البدنية
- دور الكفاءة الرياضية المتصورة في العلاقة بين هدف التوجه وتقدير الذات البدنية
- المنهج المتبع هو المنهج الوصفي، حيث اشتملت العينة على (160 تلميذ من الثانوية، 85 ذكور و75 إناث) سنهم يتراوح بين (12-18 سنة). استعملت الباحثة مقياس هدف التوجه، مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس الكفاءة الرياضية.

أظهرت النتائج ما يلي:

- توجد علاقة بين توجه الفوز وتوجه الهدف مع تقدير الذات وتقدير الذات البدنية.
- هناك تفاعل بين توجه الفوز وتوجه الهدف بحيث أن الذين تحصلوا على أقل مستوى من تقدير الذات البدنية تحصلوا أيضا على أعلى مستوى في التوجهين.
- الأثر الرئيسي لتوجه الفوز وتوجه الهدف كان بوساطة الكفاءة الرياضية المتصورة.
- دافعية هدف التوجه لها آثار كبيرة على تقدير الذات وتقدير الذات البدنية.

2-2-3- دراسة كوسميدو إيدوكسيا وآخرون (2013):

بعنوان "تقدير الذات البدنية و الاشتراك في الرياضة و توجهات الهدف عند رياضيات اليونان."

أجريت الدراسة في اليونان وهدفت في التعرف على العلاقة بين تقدير الذات البدنية و الاشتراك في الرياضة مع توجهات الهدف عند رياضيات اليونان.

واستخدم المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث (258) رياضية سابقة وحالية. استعملت مقاييس تقدير الذات البدنية، المشاركة الرياضية (الثقة، التفاني والحماس) بالإضافة لمقياس توجه الهدف وأظهرت النتائج كما يلي:

- لا توجد فروق في تقدير الذات البدنية بين رياضيات الحاليات و السابقات.
- الرياضيات في الألعاب الفردية أعلى تقدير لذواتهم البدنية من الرياضيات في الألعاب الجماعية.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة، الالتزام، وتوجه الهدف مع تقدير الذات البدنية.
- ممارسة الرياضة تؤثر في تقدير الذات البدنية لدى الرياضيات.

2-3- الدراسات المحلية:

2-3-1- دراسة موسى فريد (2004):

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في قسم التربية البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2003-2004.

بعنوان "تقدير الذات وعلاقتها بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر".

هدفت الدراسة إلى:

- إبراز العلاقة الموجودة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم.
- التعرف على تقدير الذات عند اللاعبين.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياسي تقدير الذات ودافعية الانجاز، شملت عينة البحث على (55) لاعب وتم اختيارهم بطريقة عشوائية .

وقد أكدت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم وهناك فروق في دافعية الانجاز بين اللاعبين ذو التقدير المرتفع و المنخفض للذات.

2-3-2- دراسة زواق أمحمد (2008):

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية للموسم الجامعي 2007-2008.

بعنوان "تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة"

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- التعرف على دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات المهارية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتألفت عينة البحث من (12) لاعب بطريقة عشوائية، واستخدم مقياسي تقدير الذات البدنية والذات المهارية لقياس تقدير لاعبي الكرة الطائرة لذواتهم، وبعض الاختبارات المهارية، واستخدم الوسائل الإحصائية الآتية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط الرتب "سبيرمان"، اختبار "ت" لدلالة معنوية معامل الاختبار).

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية و مهارات (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات المهارية ومهارات (الإرسال، الضرب الساحق، حائط الصد) الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الذات المهارية و مهارة الإعداد لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2-3-3- دراسة يحي قذيفة (2013):

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية الموسم الجامعي 2013-2014.

بعنوان تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجيه الرياضي للتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة.

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى تلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة، كما هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في كل من متغيري تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي.

واستخدم المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (51) تلميذ منهم (39) ذكور و(12) إناث واستخدم في الدراسة مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس التوجه الرياضي.

وأظهرت النتائج على أن مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي مرتفع نسبياً، فيما كشفت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية كل من تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بأبعاده الثلاثة "التوجه نحو الفوز، التنافسية، الهدف.

2-4- التعليق على الدراسات:

سنعلق على الدراسات السابقة على النحو التالي لكن باستعراض النقاط التالية: مناقشة العينات، المنهج، الأهداف، وسائل جمع البيانات النتائج المتوصل إليها.

حيث تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الجنس السن المستوى الرياضي أما المنهج المتبع فكان المنهج الوصفي لجميع الدراسات كما أن معظم الدراسات كان هدفها العلاقة بين تقدير الذات وتقدير الذات البدنية مع توجهات الدافعية وقد استعملت الدراسات من هذه المجموعة وسائل متنوعة لجميع البيانات مثل مقياس التوجه مقياس تقدير الذات مقياس تقدير الذات البدنية و مقياس الكفاءة الرياضية.

حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين توجهات الدافعية مع تقدير الذات و تقدير الذات البدنية ووجود فروق في تقدير الذات البدنية تبعاً لمتغير الجنس.

من خلال العرض والتحليل والتعقيب على الدراسات السابقة نلخص ما استفدناه فيما يلي:

- الاستفادة من المقاييس المستعملة والأساليب الإحصائية المنتهجة في تحليل البيانات في الدراسات السابقة.
- الاستفادة من النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة في تحليل النتائج دراستنا.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات حولنا استعراض جملة منها في ميدان التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثنا.

والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية، كما حرصنا على أن تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجانب النظري لهذه الدراسة، يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اعتمدها الباحث لتحقيق أهدافه من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينة مماثلة له وإجراءات تطبيقها على عينة البحث وتحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة، حيث قمنا بالدراسة الميدانية وذلك عن طريق توزيع المقياسين وهما مقياس تقدير الذات البدنية ومقياس التوجه الرياضي على اللاعبين المنخرطين في الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم، وقد تمحورا أساساً حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ومن ثم تقديم مناقشة وتحليل النتائج التي توصلنا إليها وفي الأخير بعرض الاستنتاج وسنحاول توضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة ومدى تحققها.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

ويتضمن هذا الفصل ما يلي:

3-1- التجربة الاستطلاعية:

لعل من الخطوات الأساسية والمهمة في البحث العلمي، الدراسة الاستطلاعية التي تعد أولى خطواته، هذا من أجل التعرف أكثر على الظاهرة المدروسة وبغية التموّج بشكل أفضل بتلك الظاهرة وخاصة من ناحية أدوات جمع البيانات، وكذلك الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تعترضنا قبل التطرق إلى الدراسة الأساسية، التي تمت عبر مرحلتين:

أ- ما قبل تحديد مشكلة البحث: حيث كانت بإطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، المذكرات، كان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع، والتأكد من أهمية البحث.

ب- قمنا بزيارة إلى الفرق تحاورنا مع المسؤولين لأخذ فكرة مجملّة حول الموضوع، وأهميته كما تعرفنا على خصائص مجتمع البحث عينة البحث، أدوات البحث....الخ.

3-2- منهج الدراسة:

تختلف المناهج في البحوث الاجتماعية والتربوية باختلاف مشكلة البحث، وباختلاف أهدافها، فالمنهج هو الطريق الذي من خلاله يتم التوصل إلى الحقيقة، ويعد المنهج من العوامل المهمة التي يتبعها الباحث لحل مشكلته ويتم اختياره طبقاً لطبيعة المشكلة المراد دراستها، فمنهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وموضوع البحث هذا " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي للاعبين كرة القدم" لهذا نستخدم في هذا البحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية كما ذكر محجوب (2002) أن البحث الإرتباطي "يقصد به ذلك البحث الذي يهدف لمعرفة مدى ارتباط متغيرين أو أكثر، أو بمعنى آخر مدى الاتفاق بين المتغيرات في أحد العوامل مع المتغيرات في عامل واحد. (وجيه محجوب، 2005، ص287).

3-3- مجتمع الدراسة:

هو مجموع لاعبي كرة القدم المنخرطين في الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم حسب الإحصائيات المقدمة من طرف الرابطة الجهوية بالجزائر والخاصة بالموسم (2015-2016)، حيث المجتمع الأصلي للبحث يمثلته (16) فريق، وهو ما مجموعه (388) لاعب على مستوى الرابطة والجدول التالي يبين توزيع اللاعبين المنخرطين في النوادي الرياضية:

Nom club	Lisence joueur
C .B.Sidi moussa	25
C.R.B.Bordj el kiffan	25
D.R.B.Baraki	24
E.C.Oued smar	22
E.S.Azeffoun	25
E.sour elghozlane	24
E.S.M.Boudouaou	23
I.R.Birmandreis	25
J.S.Akbou	24
J.S.Tichy	24
J .S.Tiscéraine	25
M.B.Bouira	25
N.R.Bouchaoui	25
N.R.Dely ibrahim	23
O.C.Beaulieu	25
O.tizi rachad	24
Total	388

الجدول رقم (01): يبين مجتمع البحث.

3-4- عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها وحدة متجانسة من وحدات مادة البحث أو من وسطه، تكون ممثلة للمادة أو الوسط، وتحمل الصفات المشتركة، وينطبق عليها ما ينطبق على الأصل من سلوك، وبالتالي فإن دراسة سلوك العينة تحت ظروف معينة يغني الدراسة الأصل، وتستخدم العينات في الدراسات الميدانية، كما تستخدم في الدراسات التجريبية، وتركز الكتب عادة على مفاهيم العينة وطرق اختيارها في مجال الدراسات الميدانية والإنسانية. (ماهر الحعيري، 2015، ص203) وفي بحثنا هذا قمنا باختيار عينة قصدية أو غرضية، التي قمنا فيها باختيار مقصود من وسط البحث أو مجتمع البحث وهؤلاء الأفراد الذين تم اختيارهم يمثلون ذلك الوسط، حيث شملت عينة البحث على (45) لاعب من أصل (388) لاعب، ينشطون في الرابطة الجهوية الأولى، وتمثلت عينة البحث في فريقين وهما:

- فريق مولودية بلدية البويرة MBB
- فريق وفاق صور الغزلان ESG

3-5-3- مجالات الدراسة:**3-5-3-1- المجال البشري:**

اللاعبين المنخرطين في الرابطة الجهوية لكرة القدم للموسم الرياضي (2015-2016)

3-5-3-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة في الملاعب التي ينشط فيها الفرق والتي تم زيارتها عند توزيع المقاييس والجدول التالي يمثل الفرق التي أجرى بها الجانب التطبيقي للبحث:

المجموع	عدد اللاعبين	الفريق
45	21	مولودية بلدية البويرة
	24	وفاق صور الغزلان

الجدول رقم (02): يبين توزيع العينة حسب الفريق الذي ينتمي إليه

3-5-3-3- المجال الزمني:

أجري البحث بجميع خطواته (نظري وتطبيقي) في الفترة الممتدة من (2015-2016).

3-6-3- متغيرات الدراسة:**3-6-3-1- المتغير المستقل:**

هو ذلك المتغير الذي يؤثر سلبا أو إيجابا على المتغير التابع ويكون هدف الباحث هو التحقق من أثره على المتغير التابع، وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو تقدير الذات البدنية.

3-6-3-2- المتغير التابع:

هو الذي يوضح الناتج أو الجواب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو التوجه الرياضي.

3-7-3- أدوات الدراسة:**3-7-3-1- مقياس تقدير الذات البدنية:****3-7-3-1-1- مفردات مقياس تقدير الذات البدنية:**

استخدم الباحث مقياس تقدير الذات البدنية الذي أعده محمد حسن علاوي، عصام الهلالي وتيمور أحمد راغب (ملحق رقم 03) للوقوف على تقدير لاعب الكرة الطائرة للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن

القوة والضعف في كفايته البدنية ، بعد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء و استخراج الصدق والثبات ثم حذف واستبعاد بعض العبارات وتعديل بعض العبارات الأخرى وأصبح المقياس يتكون من 26 عبارة وتم حساب الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية التي يشتمل عليها المقياس وأسفر عن الأتي:

- 4 عبارات لكل من صفات الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية.
- 3 عبارات لكل من صفتي لتحمل القوة وتحمل الدوري التنفسي.
- عبارتان لكل من صفات: المرونة سرعة الاستجابة، التوازن.
- عبارة واحدة لكل من صفتي: القوة العظمى وسرعة الانتقال.

ويستجيب الفرد على عبارة طبقا لمقياس خماسي التدرج (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما).

3-7-1-2- تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (15) عبارة إيجابية، و(11) عبارة سلبية، وأرقام العبارات الإيجابية كما يلي: (1-5-6-8-10-13-14-16-17-19-21-22-25-26)

وأرقام العبارات السلبية كما يلي: (2-3-4-7-9-12-15-18-20-23-24)

وأوزان العبارات الإيجابية كما يلي:

(5) درجات عند الإجابة: دائما.

(4) درجات عند الإجابة: غالبا

(3) درجات عند الإجابة: أحيانا

درجتان عند الإجابة: نادرا

درجة واحدة عند الإجابة : أبدا

وأوزان العبارات السلبية كما يلي:

(5) درجات عند الإجابة: أبدا.

(4) درجات عند الإجابة: نادرا

(3) درجات عند الإجابة: أحيانا

درجتان عند الإجابة: غالبا

درجة واحدة عند الإجابة : دائما

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الإيجابية والسلبية (26) عبارة، والحد الأقصى لدرجة المقياس 130 درجة، وكلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الإيجابي العالي لذاته البدنية.

3-7-2- مقياس التوجيه الرياضي:

3-7-2-1- مفردات مقياس التوجه الرياضي:

استخدم الباحث مقياس التوجه الرياضي المصمم من طرف ديانا جل GILL (1993) تعريب محمد حسن علاوي (ملحق رقم 03) لقياس ثلاثة أبعاد لتوجه الدافعية الرياضية وهي:

- توجه التنافسية: الرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية.
- توجه الفوز: التركيز على مقارنة مستوى اللاعب مع المنافسين الآخرين.
- توجه الهدف: التركيز على مستوى الأداء الشخصي للاعب الرياضي.

يتضمن المقياس (25) عبارة، منها (13) عبارة لتوجه التنافسية، (6) عبارات لكل من توجه الفوز وتوجه الهدف، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا إلى درجة قليلة جدا) وأرقام عبارات بعد توجه التنافسية هي: (1-3-5-7-9-11-13-15-17-19-21-23-25).

وأرقام عبارات بعد توجه الفوز هي: (2-6-10-14-18-22)

وأرقام عبارات بعد توجه الهدف هي: (4-8-12-16-20-24)

3-7-2-2- تصحيح المقياس:

عند تصحيح المقياس يتم منح:

(5) درجات عند الإجابة: بدرجة كبيرة جدا

(4) درجات عند الإجابة: بدرجة كبيرة

(3) درجات عند الإجابة: بدرجة متوسطة

درجتان عند الإجابة: بدرجة قليلة

درجة واحدة عند الإجابة : بدرجة قليلة جدا

ويتم جمع درجات كل بعد عن الأبعاد الثلاثية على حدة.

3-7-3- الأسس العلمية للمقياسين:

إن نوعية الأداة التي يستخدمها الباحث هي الأساس التي يقيم بها البحث العلمي، إذ لا تكون نتائجه مقبولة أو صحيحة إلا إذا كانت الأداة المهيأة ملائمة. (موريس أنجيس، 2006، ص286)
ويستخدم من أجل هذا الصدد ما يعرف بمحاكاة الجودة لهذه الاختبارات والمقاييس. (علاوي- رضوان، 2008، ص253)، هذه المحاكاة هي الصدق الثبات.

3-7-3-1- ثبات المقاييس:

الذي يعني اتساق النتائج، بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه، في هذه الحالة يكون الاختبار الثابت اختبار يقدر الفرد تقديرا لا يختلف في حسابه اثنان. (عبد الحفيظ، حسين باهي، 2000، ص178) وهذا يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس أفراد العينة، أي أن النتائج المتحصل عليها تكون واحدة في التطبيق وإعادة التطبيق للمقياسين، ويتمتع المقياس المطبق بدرجة عالية، حيث قام قذيفة يحي بدراسته بعنوان "تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ أقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة" لحساب المقياس على البيئة الجزائرية على عينة تتكون من (51) تلميذ.

ويتضح أن المقياس الذي صممه محمد حسن علاوي وقام به قذيفة يحي يتميز بمعاملات الصدق والثبات عالية، أما نفس المقياس الذي قمنا بتطبيقه على لاعبي الرابطة الجهوية الأولى فقد تمتع أيضا بمعاملات الصدق والثبات عالية موضحة في الجدول رقم (03).

معامل صدق المقياس		معامل ثبات المقياس		العينة	المقياس	
0,99		0,98		04	مقياس تقدير الذات البدنية	
0,91	0,93	0,83	0,88	04	بعد التنافسية	مقياس التوجه الرياضي
	0,97		0,96		بعد الفوز	
	0,74		0,56		بعد الهدف	

الجدول رقم(03): يبين معامل صدق وثبات المقاييسين.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (03) يتبين لنا أن المقاييس الخاصة بتقدير الذات البدنية ومقياس التوجه الرياضي، تتمتع بثبات مرتفع، إذ يبلغ في مقياس تقدير الذات البدنية (0,98)، أما في مقياس التوجه الرياضي فقد بلغ (0,83)، وكانت كلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05)، وهو ما يؤكد ثبات المقاييس.

3-7-3-2- صدق المقاييس:

ويعني أن المقاييس تقيس فعلا السلوك الذي صمم من أجل قياسه أي أنه لا تقيس شيئاً آخر بدلا منه، وقد تتوقف درجة الصدق على مدى ثبات الاختبار. (محمد عبد الفتاح الصرفي، 2002، ص151)، وهذا يعني أن المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلا ما أعد لقياسه، ومن أجل التأكد من صدق المقاييس اتبعنا الطرق التالية:

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وهذا من أجل الحكم ما إذا كان كل بند يمثل بصدق ما أعد لقياسه، حيث تم عرض المقاييس على (05) أساتذة مختصين في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس والذين أكدوا على تماشي الأبعاد الأساسية لتلك المقاييس ما أعد لقياسه لكل مقياس، أي توافق أبعاد المقياس مع الغرض الذي يقيسه.

ب- الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (نصر الدين رضوان، 2006، ص216).

وبالرجوع إلى الجدول رقم (03) الذي يبين صدق وثبات المقاييس يتضح لنا معامل الصدق الذاتي للاختبارات والتي هي كالآتي:

معامل صدق مقياس تقدير الذات البدنية الذي يبلغ (0,99) بينما معامل صدق التوجه الرياضي وكانت قيمته (0,91) وهذا يعني أن درجة صدق المقاييس عالية وبالتالي فإن المقاييس صادقة، ويمكن الوثوق بنتائجها.

3-8- إجراءات الدراسة:

تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- 1- تحديد المجتمع وعينة البحث.
- 2- توزيع أدوات البحث على أفراد عينة الدراسة.
- 3- جمع البيانات وترميزها.

4- إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تبعاً لتساؤلات الدراسة.

5- عرض النتائج ومناقشتها والتواصل للاستنتاجات والتوصيات.

3-9- الوسائل الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات البحث استخدمنا برنامج (spss) باستخدام المعالجة الإحصائية الآتية:

1- معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين تقدير الذات البدنية وأبعاد التوجه الرياضي.

2- معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار: (محمد نصر الدين رضوان، مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية.....).

$$r = \frac{n \cdot \text{مج س ص} - \text{مج س} \cdot \text{مج ص}}{\sqrt{[n \cdot \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2] [n \cdot \text{مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

- ن: عدد العينة

- مج س ص: يمثل حاصل ضرب درجات التطبيق الأول في درجات التطبيق الثاني.

- مج س X مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات التطبيق الأول س في مجموع التطبيق الثاني ص.

- مج س²: تعني مربعات درجات التطبيق الأول.

- مج ص²: تعني مربعات درجات التطبيق الثاني.

- معامل صدق الاختبار ويحسب كالآتي:

$$\text{معامل صدق الاختبار} = \sqrt{\text{ثبات الاختبار}}$$

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي إلى المرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر ووضعنا في مستهله المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية المتبع في الدراسة، بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمنية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (مقياس التوجه الرياضي، مقياس تقدير الذات البدنية)، والوسائل الإحصائية.

تمهيد:

سنعرض في هذا الفصل الجداول والنتائج المتعلقة لمقاييس تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي قصد تنظيم نتائجها المتحصل عليها لتسهيل عملية الإحصاء ومقارنة النتائج للتحقق من صحة الفروض، وجاء عرض النتائج كما يلي:

- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو التنافسية.
- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الفوز.
- عرض نتائج العلاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الهدف.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (04): يوضح درجات تقدير الذات وأبعاد التوجه الرياضي لكل اللاعبين:

التوجه الرياضي			تقدير الذات البدنية	اللاعب
توجه الهدف	توجه الفوز	توجه التنافسية		
23	24	50	95	01
21	22	55	91	02
21	20	50	98	03
25	24	49	93	04
24	26	47	94	05
23	25	51	96	06
20	22	59	95	07
21	19	53	90	08
23	21	55	97	09
20	22	51	99	10
23	25	57	89	11
18	21	52	90	12
21	19	52	93	13
22	20	50	95	14
24	24	49	98	15
23	25	46	100	16
25	26	51	102	17
20	21	53	96	18
22	22	54	99	19
20	19	45	93	20
22	20	47	92	21
21	23	50	97	22
20	19	51	89	23
18	20	52	91	24
20	22	49	95	25

23	21	53	93	26
22	22	53	94	27
26	25	51	99	28
23	26	50	100	29
20	18	54	88	30
21	19	49	89	31
20	22	48	96	32
24	26	56	102	33
20	20	48	90	34
23	21	54	97	35
24	22	55	94	36
21	19	50	90	37
18	21	51	95	38
22	24	50	95	39
23	25	53	99	40
21	22	49	91	41
19	20	52	92	42
21	19	48	89	43
21	18	46	88	44
19	20	49	90	45

الجدول رقم (05): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه نحو التنافسية لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة r المحسوبة	قيمة r المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
تقدير الذات البدنية وبعد توجه التنافسية	0,11	0,29	0,05	غير دال

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه التنافسية، إذ بلغ معامل الارتباط ($r=0,11$) وهو غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$).

ويمكن تفسير النتائج أنه كلما زاد تقدير اللاعب لذاته البدنية وثقته بنفسه في قدراته البدنية كلما زاد توجهه بالرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسات الرياضية.

الجدول رقم (06):يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الفوز لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة r المجدولة	قيمة r المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
تقدير الذات البدنية وبعد توجه الفوز	0,68	0,29	0,05	دال

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه الفوز، إذ بلغ معامل الارتباط ($r=0,68$) وهو دال إحصائياً عنه مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$). ويمكن تفسير النتائج من خلال العلاقة الايجابية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز ويظهر ذلك بمحاولة اللاعبين الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالبطولات وتحقيق النتائج من خلال التغلب على المنافسين، وكذا محاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

الجدول رقم(07):يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الهدف لدى أفراد عينة الدراسة.

العلاقة	قيمة r المحسوبة	قيمة r المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
تقدير الذات البدنية وبعد توجه الهدف	0,49	0,29	0,05	دال

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(07) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه الهدف، إذ بلغ معامل الارتباط ($r=0,49$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$).

ويمكن تفسير هذه النتائج انطلاقاً من أن اللاعب الذي يعطي فهم إيجابي لذاته البدنية وتقديره لها، وإدراكه لمستواه البدني وقدراته البدنية، وما يمتلكه من صفات بدنية كالقوة، السرعة، الرشاقة، المرونة... الخ، دافع لتحقيق أهدافه في المنافسة الرياضية حيث يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي و بذل أقصى جهد ممكن في الأداء، وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها: هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو التنافسية لدى لاعبي كرة القدم.

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (05) أنه توجد علاقة ايجابية ضعيفة بين تقدير الذات البدنية و بعد توجه التنافسية، إذ بلغ معامل الارتباط ($r=0,11$) وهو غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن تقدير اللاعب لقدراته وفهمه الإيجابي لذاته البدنية وتقديره لنقاط قوته، بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز للاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية، من سرعة، قوة، مرونة، ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية، والسعي للنجاح في المنافسات الرياضية والرغبة في التنافس.

حيث التنافسية صفة شخصية وهي أيضا أفضل مؤشر لتقييم الأشخاص لوضع أهدافهم، ومع ذلك التنافسية في حد ذاتها لا تظهر كيف لشخص أن يحفز في وضعية تنافسية فبعض المتغيرات الأخرى مثل الحالة، نوع الرياضة، المدرب، العائلة، الفريق تؤثر على سلوك الفرد (R.S.Wienberg 1999,p 58).

وقد أشارت "ديانا جل 1995" أن سمة التنافسية يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على ادراكات وتقييم الفرد للمنافسة، وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

كما أظهرت بحوث "مارتن وجيل" أن الأفراد الذين لديهم ثقة عالية بأنفسهم وأقل مستويات قلق المنافسة، لديهم مستوى عال من التوجه نحو التنافسية (JJ.Martin,D.L.Gill 1991 ,p149).

هذا التطابق الكبير في النتائج يدل على أن الفرضية تحققت.

4-2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية بعد التوجه نحو الفوز لدى لاعبي كرة القدم:

حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة ايجابية متوسطة بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه الفوز، إذ بلغ معامل الارتباط ($r=0,68$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha= 0,05$) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس اشتراك اللاعبين في المنافسات الرياضية بهدف الفوز، والتغلب على منافسيهم، وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

وهذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات والبطولات و تحقيق الألقاب والتغلب على منافسين والشعور بالفخر عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية، كما أن تقدير الذات البدنية المرتفع تحقق عندما كان هناك ارتفاع في مستوى توجه الفوز وتوجه الهدف، (M.Kavussanu 2000 p 127)

هذا التوجه يدفع اللاعب لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس بالشعور والرضا، فاللاعب الذي يكون لديه دافع توجه الفوز يبذل جهد لأنه يعرف قيمة النجاح والفوز وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية، وينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته، ويكون نتيجة لذلك زيادة القدرة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد، حتى ولو واجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب وليس من القصور في استعداداته وقدراته، بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق الفوز والنجاح .

وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق الفوز ودافع تجنب الفشل يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسير اللاعب لمسببات قدرة الفشل، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة، أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصور في عمليات التدريب فإن ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه. (أسامة كامل راتب، 1990، ص91)

وتتفق هذه النتائج مع ما كشفت عنه دراسة (كوسميدو وافدوكسيا وآخرون) أن هناك علاقة بين توجه الفوز وتقدير الذات البدنية.

وهذا التطبيق الكبير في النتائج يدل على أن الفرضية تحققت.

4-2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها: هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الهدف لدى لاعبي كرة القدم:

حيث نلاحظ خلال نتائج الجدول رقم (07) انه توجد علاقة ايجابية متوسطة بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه الهدف، إذ بلغ معامل الارتباط ($r= 0,49$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس التقدير المرتفع للذات والثقة بالقدرة البدنية دافع لتحقيق الأهداف في المنافسة الرياضية، وهذا يعني أن ادراكات النجاح لدى اللاعب سوف تشمل مقارنة قدراته الحالية في ضوء مفهوم القدرة كسمة بالنسبة لقدرة اللاعبين الآخرين المشاركين معه في النشاط الرياضي وذلك بهدف إثبات أو إظهار مفهوم أكثر تمييزاً للقدرة فمثلاً لاعب كرة القدم الذي يكون منشغلاً بتوجه الهدف سوف يكون أكثر تركيزاً نحو إظهار أنه أفضل لاعب ليكون جديراً بمكانة هامة.

فالأهداف تحسن المهارات وتعزز من جودة التدريب، وتزيد الدافعية الداخلية إلى التقدم وزيادة الاعتزاز والثقة بالنفس (J.J.Martin,D.Gill1991 p149)،

هذا يعني أن توجه الفرد الرياضي نحو السيطرة على المهمة أو التحسن الشخصي، له لإدراكه لقدراته التي توجهه نحو إنجاز المهام التي يتكلف بها أو يسعى إليها، وهذا يعكس بالنسبة للرياضي كفاءة عالية ونجاح شخصي له.

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعاً نصب عينه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له، وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك. (محمد حسن علاوي، 1997، ص292)

حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة "كوسميديو وافدوكسيا وآخرون" (2013) ومع دراسة "كافاسانو ماريا" (2007).

كنتيجة تظهر هذه الدراسة وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف، ولذلك هذه النتائج تشير إلى هذين المتغيرين هما في اتجاه واحد ويعزز كل منهما الآخر. وهذا التطابق الكبير في النتائج دال على أن فرضية الدراسة تحققت.

4-2-4- مناقشة الفرضية العامة التي مفادها: هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم:

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية العامة التي مفادها هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال ما تم طرحه في الفرضيات الجزئية وتحليل نتائج العينة تبين لنا أن هناك علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما أكدته مختلف الأسئلة الجزئية التي نبلورها فيما يلي:

- هناك علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو التنافسية لدى لاعبي كرة القدم حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (05) انه توجد علاقة ايجابية ضعيفة بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه التنافسية إذ بلغ معامل الارتباط ($r= 0,11$) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن تقدير اللاعب لقدراته وفهمه الإيجابي لذاته البدنية، وتقديره لنقاط فوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية والعمل على تمهيتها والسعي للنجاح في المنافسات الرياضية وقد أشارت ديانا جال (1995) أن سمة التنافسية يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على ادراكات وتقييم الفرد لنفسه، وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة الرياضية.

- هناك علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الفوز لدى لاعبي كرة القدم، حيث نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن هناك علاقة ايجابية متوسطة بين تقدير الذاتي البدنية وبعد توجه الفوز إذ بلغ معامل الارتباط ($r= 0,68$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha= 0,05$) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن اشتراك اللاعبين بهدف الفوز والتغلب على المنافسين والشعور بالفخر عند الفوز، هذا التوجه يدفع اللاعب لمحاولة تحقيق تفوق وبالتالي الإحساس بالرضا، فاللاعب الذي يملك دافع توجه الفوز يبذل جهداً لأنه يعرف قيمة النجاح والفوز وما يصاحبه من نتائج ومشاعر ايجابية، ويكون نتيجة لذلك زيادة القدرة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد، وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق الفوز ودافع تجنب الفشل يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسير اللاعب لمسببات الفشل.

- أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي مفادها أن هناك علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الهدف لدى لاعبي كرة القدم، يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (07) انه توجد علاقة ايجابية متوسطة بين تقدير الذات البدنية وبعد توجه الهدف إذ بلغ معامل الارتباط ($r= 0,49$) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha= 0,05$) ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتائج على أساس أن التقدير المرتفع للذات والثقة بالنفس وبالقدرات البدنية دافع لتحقيق الأهداف في المنافسة الرياضية، فالأهداف تحسن المهارات وتعزز من جودة التدريب، وتزيد الدافعية الداخلية إلى التقدم وزيادة الاعتزاز والثقة بالنفس.

وفي الأخير يمكن القول أن الفرضية العامة التي مفادها: هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

وهذا يعني أن تقدير اللاعب لذاته البدنية له علاقة ارتباطية بالتوجه الرياضي بأبعاده الثلاث (توجه التنافسية، توجه الفوز، توجه الهدف) وأن تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي وجهان لعملة واحدة، فكلما كان تقدير الذات مرتفعا كلما كان التوجه الرياضي مرتفعا والعكس.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إبراز الواقع الحقيقي فيما يخص تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي بأبعاده الثلاث (توجه التنافسية، توجه الفوز، توجه الهدف) وذلك من خلال جمع نتائج المقياسين وتحليلها ومناقشتها وهذا لفهم أعمق لتلك النتائج المتحصل عليها وذلك بمساعدة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss).

الاستنتاج العام

حاولنا في هذه الدراسة البحث عن العلاقة بين تقدير الذات البدنية وأبعاد التوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم .

في ضوء فرضيات وأهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها والعينة التي اختيرت للمجتمع الأصلي وبناء على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي تحصلنا عليها استنتجنا أن:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي بأبعاده الثلاث حيث معامل الارتباط لكل من توجه التنافسية يساوي (0,11)، وتوجه الفوز (0,68)، وتوجه الهدف (0,49).
- كلما زاد ارتفاع في مستوى تقدير الذات كلما كان هناك ارتفاع في مستوى التوجه الرياضي بأبعاده الثلاث.
- التوجه الرياضي مرتبط ارتباط وثيق بتقدير الذات البدنية.

فمن خلال هذه النتائج يرى الباحث أن تقدير الذات البدنية له علاقة ارتباطية بالتوجه الرياضي، فكلما كان ارتفاع في مستوى تقدير الذات البدنية مرتفعا كلما كان مستوى التوجه الرياضي مرتفعا وهذا ما حقق صحة الفرضيات الجزئية المقدمة:

- توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية.
- توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الفوز.
- توجد علاقة ايجابية بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف.

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها: هناك علاقة بين تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- ضرورة تكوين اللاعبين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات.
- على المدربين مراعاة جانب الإعداد النفسي لما له من أثر بالغ في العملية التدريبية.
- التركيز على أهمية تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي كعوامل للنجاح وتحقيق أفضل النتائج.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- التأكيد على إجراء بحوث مشابهة للبحث حول تقدير الذات البدنية و التوجه الرياضي على أن تكون على عينات مختلفة حيث تشمل مختلف الألعاب سواء كانت الفردية منها أم الجماعية كما تشمل مختلف المستويات الرياضية.
- العمل على توفير المناخ النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق تقدير الذات البدنية للرياضي مما يؤدي به للوصول إلى الأهداف المسطرة.
- استعمال المدرب الرياضي التعزيز والتدعيم الايجابي الذي يزيد من تقدير الذات البدنية.
- ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية ومنها إدراك وتقدير الذات لتأثيره الكبير في تحديد آلة اللاعبين النفسية مما يعزز ثقتهم بقدراتهم البدنية.
- التأكيد على إجراء مقاييس مماثلة وبصفة دورية للاعب كرة القدم للوقوف على مدى الاستفادة منها في تكامل متطلبات المستوى الرياضي والبدني والتكتيكي والتكتيكي.
- إجراء دراسات مماثلة للتعرف على علاقة الذات البدنية والتوجه الرياضي.

خاتمة:

لقد انطلقت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأهمية معرفة مستوي تقدير الذات البدنية والتوجه الرياضي والعلاقة بينهما، وذلك بهدف محاولة صيغة إطار نظري في هذا المجال مما يفيدنا في التنبؤ بمستوى التوجه الرياضي من خلال التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية .

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من (45) لاعبا ينشطون في الرابطة الجهوية الأولى المتمثلة في فريق مولودية بلدية البويرة MBB، ووافق سور الغزلان ESG، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين ما يلي:

- توجد علاقة موجبة ضعيفة بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو التنافسية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة موجبة متوسطة بين مستوى تقدير الذات البدنية في التوجه نحو الفوز لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة موجبة متوسطة بين مستوى تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم (سورة طه - الآية 114)

2- القرآن الكريم (سورة الإسراء - الآية 24)

قائمة المراجع باللغة العربية:

01- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار المعارف، 1980.

02- إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، مصر، 1960.

03- إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، دافعية الانجاز وقياسها، ط2، المجلد الثاني، القاهرة، مكتبة الأنجلومصرية، 1979.

04- أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجية اللياقة البدنية، مصر، دار الفكر العربي، 1993.

05- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

06- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين لأولياء الأمر، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.

07- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1990.

08- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

09- بطرس رزق الله، التدريب في مجال التربية الرياضية، العراق، جامعة بغداد، 1994.

10- تيرس عوديشو انويا، دليل الرياضي في الإعداد النفسي، عمان، الاردن، دار وائل للنشر، 2002.

11- ثامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1980.

12- جميل نظيف، مجموعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.

13- حامد عبد السلام زهران، علم النفس والطفولة والمراهقة، ط6، القاهرة، عالم الكتاب، 1988.

14- حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين بيروت، 1997.

15- حسن عبد الجواد، كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984.

- 16- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978.
- 17- حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة نشر.
- 18- رشيدة عبد الرؤوف، رمضان قطب، أفاق معاصرة في الصحة النفسية القاهرة، دار الكتب للأداء، القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، 1998.
- 19- رومي جميل، فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986.
- 20- ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، الموصل، مطالع التعليم العالي، 1989.
- 21- سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتابة للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987.
- 22- سيد خير الله، مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، القاهرة، المكتبة الأنجلو مصرية، 1981.
- 23- صالح محمد علي أبو جادو، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط2، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000.
- 24- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000.
- 25- صدقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- 26- صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضي (المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد - القياس)، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2004.
- 27- طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم، بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
- 28- عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، مصر، دار الفكر العربي، 1991.
- 29- عبد الحلیم لیلی، مقياس تقدير الذات للكبار والصغار، القاهرة، دار النهضة المصرية، 1984.
- 30- عبد الحلیم محمود سعيد وآخرون، علم النفس العام، القاهرة، مكتبة غريب، 1990.
- 31- عبد السلام عبد الغفار، سيكولوجية الطفل الغير العادي، دمشق، المطبعة التعاونية، 1994.
- 32- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، القاهرة، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- 33- فيصل رشيد عياش الدليمي، لحرر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.

- 34- قاسم حسم حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية لبشاملة الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة، 1998.
- 35- كمال درويش، محمد حسنين، التدريب الدائري، مصر، دار الفكر العربي، 1984.
- 36- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، ط3، الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1997.
- 37- ليلي عبد الحميد عبد الحفيظ، مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار، مصر، دار النهضة المصرية، 1985.
- 38- مأمور بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
- 39- ماهر الجعبري، مناهج البحث العلمي، عرض مهني من منظور حضاري، مؤسسة الثقافة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2015.
- 40- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- 41- محمد حسن علاوي، سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 42- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مصر، مطبعة دار الصفاء، 1990.
- 43- محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- 44- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 45- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- 46- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 47- محمد صبحي حسنين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2، مصر، دار الفكر العربي، 1987.
- 48- محمد صبحي حسنين، نموذج الكفاية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985.
- 49- محمد عبد الفتاح الصرفي، البحث العلمي، الدليل التطبيقي للباحثين، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.

- 50- محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد، أساسيات كرة القدم، د ط، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 51- محمد مصطفى زيدان ، نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، جدة، دار الشروق، 1985.
- 52- محمد نصر الدين رضوان، أحمد المتولي بالمنصور، اللياقة البدنية للجميع، القاهرة، المدينة العربية للطباعة والنشر، 2000.
- 53- محمد نصر الدين رضوان، مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
- 54- محمود عبد العليم، قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، مركز النشر العلمي، جدة، جامعة الملك عبد العزيز، 1986.
- 55- محمود عبد القادر، دراستان في دوافع الانجاز وسيكولوجية التحديث للشباب الجامعي، القاهرة، مكتبة الأنجلومصرية، 1977.
- 56- محمود فتحي عكاشة، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء، الكويت، الجمعية الكويتية لنقدم الطفولة العربية، 1990.
- 57- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 58- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998.
- 59- مريم سليم، تقدير الذات والثقة بالنفس، دليل المعلمين، مصر، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 2003.
- 60- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، ط2، القاهرة، مكتب الخانجي للطباعة والنشر والتوزيع، 1987.
- 61- مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الحماسية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 62- مفتي إبراهيم محمد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.
- 63- موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، ط2، القصبة للنشر، الجزائر، 2006.
- 64- نجاتي محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، القاهرة، 1982.

65- نعيمة الشماع، الشخصية (النظرية - التقييم - مناهج البحث)، القاهرة، جامعة الدول العربية، 1977.

66- هول.ك، لندزي. ج، نظريات الشخصية، ترجمة أحمد فرج وآخرون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، 1971.

67- وجيه محجوب، أصول البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار المناهج للطباعة والنشر، 2005.

68- وجيه محجوب، علم الحركة (التعلم الحركي)، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.

69- يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، الرياض، مطبعة رعاية الشباب، 1990.

الرسائل والأطروحات باللغة العربية:

01- أحمد إبراهيم محمد أحمد خليل، توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 2001.

02- أمزيان زوييدة، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية (دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة باتنة، 2007.

03- إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف، تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الانجاز لدى الملامكين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2003.

04- جهاد نبيه محمود عبد المحسن، السمات الإرادية المميزة لمتسابقى العليا في مسابقات الحواجز وعلاقتها بالانجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2002.

05- جويده أولبشير، دور العوامل السلوكية والمعرفية في ظهور السلوك الناجح، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 1994.

06- حنان حسين هويدي، دراسة ميدانية مقارنة بين مفهوم الذات عند الطفل المعوق وعند الطفل العادي في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، 1983.

07- رفة خليفة سالم، أساليب المعاملة الوليدية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كليات المجتمع في الأردن، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2000.

08- عبد الباسط جميل عبد الفتاح، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملامكين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1999.

09- فاطمة فوزي عبد الرحمن، مفهوم الذات وعلاقته بالمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ دار المعلمات بمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، الإسكندرية، 1987.

- 10- محمد عبد المقصود علي محمد، فعاليات كل من الإرشاد النفسي الفردي والجماعي في تعديل مفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المصابين بشلل الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، 1995.
- 11- منى مختار المرسي عبد العزيز، بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1999.
- 12- نهاد محمد أحمد، مفهوم الذات لدى تلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا وتلاميذ المدارس العادية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس، 1999.
- 13- هانم هبد المقصود، نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين الشمس، 1983.

المجلات باللغة العربية:

- 01- إلهام عبد الرحمن محمد، بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية الرياضية، 1997.
- 02- أيمن غريب، حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك، مجلة علم النفس، السنة التاسعة، العدد 31، 1994.
- 03- ثائر رشيد حسن ، تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد الثاني، 2005.
- 04- عامر جبار السعدي وآخرون، دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد 14، العدد الأول، 2005.
- 05- عبد الرحمن سيد سليمان، بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 24، السنة السادسة، 1992.
- 06- لورنسا بسطا زكري، العلاقة بين الاتجاه نحو مهنة التدريس و بعض متغيرات الدافعية للانجاز لدى الطالبات المعلمات بجامعة البحرين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 6، 1993.
- 07- محي الدين توق، عباس بن علي، أنماط رعاية اليتيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الأطفال في الأردن، العدد الأول، مجلة العلوم، 1981.
- 08- المذكرة الرياضية، مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998.
- 09- نبيل محمد الفحل، دراسة تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلو علم النفس، العدد 54، القاهرة، 2000.

المعاجم باللغة العربية:

01- فرج عبد القادر طه، معجم علم النفس والتحليل النفسي، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1989.

الجرائد باللغة العربية:

01- ب، رضوان، جريدة الهدف العدد 226، 29 مارس 2003.

02- السعيد خباطو، مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997.

03- محمد منصوري، الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر، 1993، الجزائر.

المراجع باللغة الأجنبية:

الكتب والمجلات باللغة الأجنبية:

01- Bandura. A, self –Efficiency mechanism in human agency American psychologist, No 2, 1982.

02- D.Gill, L.Deeter, T.E, Développement of sport orientation questionnaire sport, vol 5,1988.

03- Hamid grien ,almanche du sport algérien ,édition A .N .E .P ,ROUIBA ,Alger ,1990.

04- J.J.Martin,D.L.Gill, J sport& Exer psych ,A comparison of competitive–orientation measures,vol13 ,No.2,1991.

05- Jurgen Weinek, manuel d’entrainement, édition vigot, paris,1986.

06- Kamel lamoui ,football technique jeux ,entrainement information ,Alger ,1980.

07- L’Ecuyer .R , le concept de soi, édition presses universitaire de France, paris, 1978.

08- M.Kavussanu,D.Harnish,self–esteem in children: Do goal orientation matter? British journal of educational psychology ,vol70,2000.

09- Miroslav Vanek, Bryant J. Cratty, psychology and the superior Athlete , The Macmillan company, London, 1970.

10- R.S.Wienberg, D,Gould,foundation of sport and exercise psychology motivation, human kinetics,1999 .

11- Taelman René, football techniques nouvelles d'entraînement 170 exercices pratiques, Amphore, paris, 1990.

1- النتائج الإحصائية لحساب معامل ارتباط بيرسون البسيط:

- النتائج الإحصائية لحساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياس تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو التنافسية.

		Correlations	
		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation	1	,110
	Sig. (2-tailed)		,473
	N	45	45
VAR00002	Pearson Correlation	,110	1
	Sig. (2-tailed)	,473	
	N	45	45

- النتائج الإحصائية لحساب معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية وبعد التوجه نحو الفوز.

		Correlations	
		VAR00001	VAR00003
VAR00001	Pearson Correlation	1	,683**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	45	45
VAR00003	Pearson Correlation	,683**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- النتائج الإحصائية لحساب معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات البدنية والتوجه نحو الهدف.

		Correlations	
		VAR00001	VAR00004
VAR00001	Pearson Correlation	1	,499**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	45	45
VAR00004	Pearson Correlation	,499**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد آكلي امحمد اولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مقياس التوجه الرياضي

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان: "تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم".

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) في خانة الإجابة المختارة.

الدكتور المشرف:

- فتحي يوسف

من إعداد الطالبان:

- بوزديلة زوهير

- باكور إبراهيم

السنة الدراسية: 2015 - 2016

مقياس التوجه الرياضي

تصميم: ديانا جل Gill

تعريب: محمد حسن علاوي

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
	بعد التنافسية					
1	أنا منافس قوي وعنيد					
3	التنافس صفة مميزة لي					
5	أبذل أقصى ما في جهدي في المنافسات					
7	انتظر المنافسة بشوق بالغ					
9	أجد متعة في المنافسة مع الآخرين					
11	تظهر قدرتي الحقيقية عندما أتنافس					
13	هدفي هو أن أكونا فضل لاعب					
15	أود أن أكون ناجحا في رياضتي					
17	أبذل قصارى جهدي لكي أكون ناجحا في رياضتي					
19	أحسن اختبار لقدراتي هو التنافس مع الآخرين					
21	أتطلع بلهفة لاختبار مهارتي في المنافسة					
23	أظهر أحسن ما عندي من قدرات عندما أتنافس مع منافس آخر					
25	أود أن أكون الأفضل دائما عندما أتنافس					
	بعد توجه الفوز					
2	اعتبر أن الفوز هام جدا بالنسبة لي					
6	تسجيل نقاط أكثر من منافسي هام بالنسبة لي					
10	أكره أن انهزم					
14	أشعر بالرضا فقط عندما أفوز					
18	تضايقتني الهزيمة					
22	أكون سعيدا جدا عندما أفوز					

					بعد توجه الهدف	
					أضع لنفسي أهدافا محددة عندما أتنافس	4
					أتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين	8
					ابذل كل جهدي في المنافسة عندما يكون لدي هدف معين	12
					أدائي بأفضل ما عندي من قدرات ضروري جدا بالنسبة لي	16
					من الأهمية بالنسبة لي تحقيق هدف أدائي	20
					أحسن طريقة لإظهار قدرتي هي تحديد هدف لي و محاولة تحقيقه في المنافسة	24

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد آكلي محند اولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مقياس تقدير الذات البدنية

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان: "تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم".

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (x) في خانة الإجابة المختارة.

الدكتور المشرف:

من إعداد الطالبين:

- فتحي يوسف

- بوزديلة زوهير

- باكور إبراهيم

السنة الدراسية: 2015 - 2016

مقياس تقدير الذات البدنية للاعب الكرة الطائرة

تصميم: محمد حسن علاوي - عصام الهلالي - تيمور أحمد راغب

الرقم	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير .					
2	عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات.					
3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.					
4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.					
5	أنا لاعب سريع الحركة.					
6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب.					
7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنني اشعر بالتعب.					
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.					
10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب.					
11	أودي معظم المهارات بسرعة.					
12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.					
13	أستطيع أن أتدرب بالأثقال لمدة طويلة.					
14	أسبق معظم زملائي في العدو.					
15	عندما أتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع.					
16	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب.					
17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب.					
18	في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب ليضع ثواني لألتقط أنفاسي.					
19	أتميز بخفة الحركة.					
20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.					
21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة.					

					أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة.	22
					لا أتمكن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.	23
					بطء تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي.	24
					أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أتدرب بثقل معين في زمن محدد.	25
					أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.	26

بسم الله الرحمن الرحيم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد مقياس تقدير الذات البدنية الخاص للاعبين كرة الطائرة

الأستاذ الدكتور.....المحترم

يروم الباحث إجراء دراسة بعنوان " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - صنف أكابر " و هو جزء من متطلبات الحصول على درجة الماستر، حيث قام الطالبان بتبني مقياس تقدير الذات البدنية للاعبين كرة الطائرة المصمم من قبل محمد حسن علاوي، عصام الهلالي وتيمور أحمد راغب.

أستاذي الفاضل، نظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وقدرة منهجية في البحث العلمي في مجال البحوث النفسية و التربوية، يلتزم الباحث مساعدتكم من خلال ملاحظاتكم السديدة والقيمة عن مدى صلاحية فقرات المقياس وصدقه وتكييف المقياس على لاعبي كرة القدم. علما أن فقرات المقياس تتماشى والخصائص البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم.

أستاذي الفاضل أرجو التكرم بملاحظاتكم علما أن بدائل الفقرات كما يلي:

البدائل	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

هذا بالنسبة للفقرات الايجابية وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية، والمؤشرة أمام كل فقرة نوعها سلبية أم ايجابية.

شاكرين حسن تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

إشراف الدكتور:

يوسف فتحي

الطالبان:

- بوزديلة زوهير

- باكور ابراهيم

مقياس تقدير الذات البدنية للاعبى الكرة الطائرة

تصميم: محمد حسن علاوي - عصام الهلالي - تيمور أحمد راغب

الرقم	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستطيع الوثب عاليا لارتفاع كبير .					
2	عندما أتدرب بالأثقال لا أستطيع أن أكرر التمرين عدة مرات.					
3	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.					
4	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.					
5	أنا لاعب سريع الحركة.					
6	أستطيع أن أغير أوضاع جسمي تبعا لتغيرات مواقف اللعب.					
7	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنني اشعر بالتعب.					
8	يمكنني الانطلاق بسرعة بدون تردد.					
9	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.					
10	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة أثناء اللعب.					
11	أودي معظم المهارات بسرعة.					
12	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنها تتطلب مرونة كبيرة.					
13	أستطيع أن أتدرب بالأثقال لمدة طويلة.					
14	أسبق معظم زملائي في العدو.					
15	عندما أتدرب بالأثقال أشعر بالتعب السريع.					
16	أتحرك بسرعة لأخذ المكان المناسب.					
17	عندما أتعرض للسقوط أستطيع أن أغير وضع جسمي لامتناس الصدمة حتى لا أصاب.					
18	في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثواني لألتقط أنفاسي.					
19	أتميز بخفة الحركة.					
20	أخشى الإصابة بالتمزق العضلي عند أداء بعض الحركات التي تتطلب مدى واسع.					
21	أستطيع أن أغير اتجاهاتي وتحركاتي بسرعة عندما يتغير خط سير الكرة.					

					أشعر بأنني أفضل من يؤدي تدريبات الأثقال التي تتسم بالسرعة.	22
					لا أتمكن من أداة مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.	23
					بطء تحركاتي يفقدي الكثير من مهاراتي.	24
					أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما ألترب بثقل معين في زمن محدد.	25
					أستطيع التصرف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا أسقط.	26

بسم الله الرحمن الرحيم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد مقياس التوجه الرياضي

الأستاذ الدكتور.....المحترم

يروم الباحث إجراء دراسة بعنوان " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - صنف أكابر " و هو جزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير، حيث قام الطالب بتبني مقياس التوجه الرياضي المصمم من قبل ديانا جل Gill ترجمة محمد حسن علاوي.

أستاذي الفاضل، نظرا لما تتمتعون به خبرة علمية وقدرة منهجية في البحث العلمي في مجال البحوث النفسية و التربوية، يلتزم الباحث مساعدتكم من خلال ملاحظاتكم السديدة والقيمة عن مدى صلاحية فقرات المقياس وصدقه، والتي من شأنها أن تغني البحث بقيمة علمية عالية.

أستاذي الفاضل أرجو التكرم بملاحظاتكم علما أن بدائل الفقرات كما يلي:

البدائل	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	5	4	3	2	1

هذا بالنسبة للفقرات الايجابية وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية، والمؤشرة أمام كل فقرة نوعها سلبية أم ايجابية.

شاكرين حسن تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

إشراف الدكتور:

فتحي يوسف

الطالبان:

- بوزديلة زوهير

- باكور إبراهيم

مقياس التوجه الرياضي

تصميم: ديانا جل Gill

تعريب: محمد حسن علاوي

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	أنا منافس قوي وعنيد.					
2	أعتبر أن الفوز هام جدا بالنسبة لي.					
3	التنافس صفة مميزة لي.					
4	أضع لنفسني أهدافا محددة عندما أتنافس.					
5	أبذل أقصى ما في جهدي أثناء المنافسات.					
6	تسجيل النقاط أكثر من منافس هام بالنسبة لي.					
7	أنتظر المنافسة بشوق بالغ.					
8	أتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين.					
9	أجد متعة في المنافسة مع الآخرين.					
10	أكره أن أنهزم.					
11	تظهر قدرتي الحقيقية عندما أتنافس.					
12	أبذل كل جهدي في المنافسة عندما يكون لدي هدف معين.					
13	هدفي هو أن أكون أفضل لاعب.					
14	أشعر بالرضا فقط عندما أفوز.					
15	أود أن أكون ناجحا في رياضتي.					
16	أدائي بأفضل ما عندي من قدرات ضروري جدا بالنسبة لي.					
17	أبذل قصارى جهدي لكي أكون ناجحا في رياضتي.					
18	تضايقني الهزيمة.					
19	أحسن اختيار لقدراتي هو التنافس مع الآخرين.					
20	من الأهمية بالنسبة لي تحقيق أهداف أدائي الشخصية.					
21	أطلع بلهفة لاختبار مهاراتي في المنافسة.					

					أكون سعيدا جدا عندما أفوز.	22
					أظهر أحسن ما عندي من قدرات عندما أتنافس مع منافس آخر.	23
					أحسن طريقة لإظهار قدراتي في تحديد هدف لي ومحاولة تحقيقه في المنافسة.	24
					أود أن أكون الأفضل دائما عندما أتنافس.	25

L'estime de soi et sa relation avec l'orientation sportive chez les footballeurs – catégorie séniors–la première ligue régionale.

Etude pratique sur le club du Mouloudia du Baladia de Bouira et l'Entente de Sour El Ghozlane.

Résumé du projet

L'étude a pour but de découvrir la relation entre l'estime de soi physique et l'orientation du sport chez les footballeurs – catégorie séniors– de la première ligue régionale, et cela par l'identification du niveau de l'estime de soi physique et l'orientation du sport dans ses trois dimensions (l'orientation vers la compétitivité, l'orientation vers la victoire, l'orientation vers l'objectif) chez l'échantillon du projet.

L'étude s'est appuyée sur un échantillon de (45) joueurs provenant de deux équipes (MBB – ESG), le premier se compose de (21) joueurs, et le deuxième se compose de (24) joueurs actifs dans la première ligue régionale du football.

Les outils représentés par le questionnaire de l'estime de soi physique des joueurs de volleyball réalisé par MOHAMAD HSSAN ALLAOUI, ESSAM ELHILALI ET TAYMOR AHMED RAGHEB, qu'on l'avait adapté aux joueurs du football, et le questionnaire de l'orientation du sport réalisé par DIANA GILL(1993) traduit en arabe par MOHAMAD HSSAN ALLAOUI, les résultats ont menés vers l'existence d'une relation positive entre l'estime de soi physique et l'orientation du sport avec vers trois dimensions (l'orientation vers la compétitive, l'orientation vers la victoire, l'orientation vers l'objectif), a seuil de (0,05).

D'après ça, le chercheur a trouvé un nombre de suggestion et des devoirs futurs et c'étaient comme suit :

- La nécessité de la formation des joueurs selon de nouvelles méthodes des préparations physique, psychologique et sociales dans le but d'améliorer la communication dans tous les niveaux.
- Les entraîneurs doivent prendre en compte le côté de la préparation psychologique vu son rôle primordial dans l'entraînement.
- La concentration sur l'importance de l'estime de soi physique et l'orientation du sport comme aspects de réussite et de la réalisation des meilleurs résultats sportifs.
- Le recours vers le psychologue sportif et la coordination entre lui et l'entraîneur pour réussir l'opération sportive.

Les mots clés: l'estime de soi physique, l'orientation du sport, football.